

如何管理抑郁症症状

概览

- 从抑郁症中康复需要时间，因此要保持耐心，坚持治疗，一步一步来。
- 只要稍微调整一下生活方式和心态就有助于管理抑郁症的症状，并让您学会如何远离抑郁症。
- 保持身体健康，建立一个能够为您提供支持的好友圈，并学习一些简单的放松技巧。

如何管理抑郁症症状

对于某些患者而言，反复发作的抑郁症可能是一个贯彻终生的挑战。药物和心理咨询可以缓解症状，而一些关键的生活方式改变则能帮助您长期控制病情。在本情况说明中，您将了解如何通过简单的生活方式改变来帮助自己远离抑郁症。

支持和放松的重要性

孤独和抑郁常常相伴而生。因此，要加强与其他人的联系。身边的人应能理解您有时可能需要帮助才能保持情绪。当您情绪不佳时，可以努力扩大亲密好友圈。

试着与同事或邻居谈心。一些亲密的朋友可以帮助您度过困难时期，并支持您为保持健康而付出的努力。

压力过大或应对方法不当都可能引发抑郁症。因此，请试着学习并练习一些放松技巧。深呼吸练习可能就足以帮助您度过压力时期。其他有用的放松方式还包括：

- 冥想课程
- 瑜伽
- 按摩疗法
- 轻柔拉伸或散步
- 太极

保持健康

一些研究表明，健康状况会影响人的情绪。在某些情况下，不良的饮食习惯和缺乏锻炼会加重抑郁症。情绪不佳时，只需稍微运动一下就能提高您的内啡肽水平——这是一种可以让您感到快乐的脑内化学物质。（如果距您上次进行体育活动已经有一段时间，那么在开始运动之前最好先咨询医生）。

除了进行一些低强度运动外，您还可以做很多事情来保持健康和良好的心情：

- 每晚充分休息
- 减少酒精摄入量或戒酒
- 戒烟
- 均衡饮食
- 多补充水分
- 每天晒晒太阳
- 限制咖啡因摄入量
- 做自己喜欢的事

坚持治疗，一步一步来

抑郁症的治疗通常是潜移默化、日积月累的。医生可能会为您开抗抑郁药、心理咨询或两者的联合治疗处方。您可能需要过一段时间才能感受到治疗带来的益处，因此请保持耐心。如果医生为您开具了药物处方，即使您突然感觉好转，也请勿在未咨询医生的情况下擅自停药，否则可能会导致您的症状加重。

如果您开始感觉病情加重，或者担心您可能会伤害自己或他人，请立即联系医生。如果您觉得已经接受了很久的治疗却没有任何疗效，也请咨询医生。并不是每种抗抑郁药对每个人都有效，因此医生可能会为您更改处方或剂量。请不要忘记，医生在和您一起努力帮助您康复，因此，有什么情况请及时告知他们。

无论您是否过得好，都要尽量对自己好一点。抑郁症不仅仅是单纯的心情不好，而是一种需要一段时间才能治愈的身体疾病。有些日子可能会比其他日子更光明，但一切都会好起来的。即使症状正在缓解，您也仍可能会经历糟糕的日子——人人如此。因此，请一天天地慢慢过，着重接受治疗、保持健康。久而久之，您的情绪会开始持续好转，您会发现一周中的每一天都有值得享受的事情。

 **在您需要时为您提供关键支持**
请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。

Optum

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143116-022024 OHC