

運用生活調適的40撇步 自助度過憂鬱焦慮的難過

文/身心科 李俊德 主任

憂鬱時，腦海裡都是負向的想法，失去活力，不想與人互動，常常將自己關起來或是躺床。焦慮時，沒辦法放鬆，總是過度擔憂，無法控制擔憂。憂鬱與焦慮的情緒，常同時或輪流出現。

憂鬱焦慮，在接受藥物或心理治療時，如果能做好生活調適，也能加快速度過憂鬱焦慮的難過時候。生活調適的方法眾多，重要的是找到適合自己的有效方法，而且鼓勵自己實踐它！

運用以下生活調適的40撇步，不論是暫時的心情不好，或是受憂鬱症焦慮症的症狀干擾，讓自己幫助自己度過憂鬱焦慮的那段難過時光：

1. 自責生病的事實，只是讓自己更難過，其實並無濟於事。
2. 如果我得了憂鬱症或焦慮症，那代表我生病了。生病了，最重要的是：接觸正確的疾病資訊，了解它、接受它，然後用最正確的方法來減除症狀。
3. 如果只是暫時心情不好，並非憂鬱症或焦慮症的影響。那麼實踐以下的建議，也能有效的紓解心情。
4. 健康第一：在所有的生活項目中，健康永遠排第一！我所努力的生活調適，不但能夠恢復健康，而且能促進健康，是一件非常有意義的事！
5. 找事情做：當煩躁不安時，的確難以靜心或轉念，此時找事情做，除了有效的轉移注意力外，也容易讓心情逐漸靜下來。
6. 勉強自己找事情做，勝過整天臥床。
7. 試著設定自己短期能完成的小目標：如拖地、整理東西、外出散步、跳舞…等。
8. 從事放鬆的活動：如冥想、唱歌、興趣活

- 動、聽輕音樂、看輕鬆的電視節目、簡單的家事等，放鬆活動能抵消緊繃，同時增加放鬆的感受。即使仍然不安，帶著不安的心持續做事情，事情完成後不安也跟著降低了。
- 9.腹式呼吸：做5到10分鐘的腹式呼吸，能讓自己放鬆。
 - 10.靜坐：假使以往會靜坐，那常靜坐能讓自己靜心及放鬆。
 - 11.閱讀：看報紙的輕鬆版面。看網路、電子書，到圖書館或書局找自己想看的書，如關於勵志、心靈成長、溫馨內容的書。
 - 12.從事活動，如：園藝、曬太陽、看喜劇片、洗個舒服的澡、與家中小孩玩、看場好電影、看運動比賽…等。
 - 13.替自己買禮物。
 - 14.戶外走走：例如到附近的公園、學校、廣場，到戶外親近大自然，欣賞天空、行人、樹木…等。
 - 15.找朋友聊聊：有心事，找好朋友或家人談談，說出來總比不說來得好。
 - 16.寫下來：如果講出來不方便，那建議寫下來。記錄心情雜記，先記下當天好的回憶，再來記下難過的事情。目的是放大好事縮小難過的事，更能抒發情緒、處理情緒。
 - 17.吃東西：假使食慾不好，就以少量多餐方式，補足身體所需的營養與熱量。或是找好朋友吃個飯，或是吃些不一樣的餐點，來改善心情。
 - 18.整理東西：將家裡或工作的環境整理一下。
 - 19.適當的睡眠：維持規律的就寢及起床時間，但不是整天臥床。
 - 20.均衡健康的飲食：如增加有機的蔬菜水果、增加高抗氧化的食物、補充維他命B及C、增加深海魚或深海魚油的攝取。
 - 21.做運動：如走路、慢跑、游泳、騎腳踏車…等。做運動的好處很多，如放鬆、促進腦部分泌更多的情緒傳導物質而減除憂鬱焦慮的症狀、增加活力、提升抵抗力。
 - 22.選擇適合自己的宗教信仰。
 - 23.養寵物：假使你有養寵物，寵物能陪伴你，也鼓勵你多走動。
 - 24.一次專注做一件事情：很多事情需要處理時，可以先記下來。處理完一件，再來專心處理下一件。
 - 25.做志工：持續以往的志工活動。假使沒有當過志工，建議找居家附近的團體當志工，接觸人群，轉移注意力。
 - 26.假使有些事情讓你感到很焦慮或壓力很大，可試著運用資源，比如找人幫忙。
 - 27.盡可能維持接觸人群，並持續從事以往喜歡的活動，勝過孤立自己。
 - 28.每天花一些時間處理自己的情緒。
 - 29.處理自己的壓力：平時就有一套適合自己的減壓方式。壓力大時，選擇正確健康的方式，來處理壓力。

- 30.嘗試一些好的改變，例如：將複雜的生活轉為單純的生活。
- 31.轉念就是找到正確的想法，或是找到對自己有益的想法，例如：放下一直想改變別人的執著、以感恩心當出發點來進行轉念、知足不抱怨、不跟別人比較、多重視自己的感受與想法。
- 32.憂鬱症焦慮症還沒有康復前，不要做出重大的決定，如離婚、離職…等。因為康復前所做的重大決定，通常事後容易後悔。
- 33.信心與耐心：假使進度不是很快，請不要放棄，持續保有耐心與信心。
- 34.若常出現死亡念頭，請務必告訴家人或朋友陪伴你。上網查詢各醫學中心的「自殺防治中心網站」查詢資源，打電話給諮詢機構(張老師中心，生命線中心、台灣自殺防治中心)。更困擾的是，假使出現強迫性的自殺計畫，就必須立刻到精神醫療機構求醫，馬上會獲得醫療的協助。傷害自己不能真正的解決問題，千萬要避免遺憾的產生。
- 35.藥物治療：若正接受藥物治療中，記得按時服藥，有任何服藥的不舒服，或症狀的改變，請跟自己的醫師討論。
- 36.接受醫療院所的治療：首先選擇你信任的醫師。自己的症狀或是病情，一切都要告訴醫師，以讓自己獲得最大的幫忙！
- 37.自助式的生活調適後，仍然力有未逮，建議運用資源，比如找人幫忙。
- 38.不酗酒，不濫用安眠藥(不在白天服用安眠藥睡覺)。因為，不健康的行為會讓憂鬱的症狀更加惡化。
- 39.學習：學習健康的人生觀、培養休閒嗜好、學習處理壓力的好方法、學習放鬆方法。學習，讓自己的生活調適做得更好，讓自己能因病得福！
- 40.繼續為自己的健康努力，一切將會更美好的！

