**憂鬱症**

**1. 早上起來曬太陽**

固定時間睡眠、起床，然後曬太陽，一來可調整生理時鐘，二來可促進分泌維生素D ，三來可避免睡太晚影響晚上睡眠。早上散步曬太陽，傍晚跑步完洗澡吃飯，是最理想的抗憂節奏。

**2. 多做運動，還是多做運動**

沒有第二句話，決心對抗憂鬱症，就要多做運動 。最好是每天做三十分鐘運動，可交替做慢跑、騎腳踏車、韻律舞、健康操等等，讓身體放鬆、幫助睡眠，同時讓大腦釋放出天然的抗憂鬱成分。運動也可幫助你在復原時逐漸減少用藥。

步行、跑步都能調解情緒上的反應

不僅是針對已經有憂鬱症的患者，一般民眾也有效用，先前密西西比大學在另一項研究中，讓成年人分別進行伸展、步行或慢跑，然後再播放一部影片，誘發負面情緒反應。但經過運動後步行和慢跑組的人對影片產生的焦慮感較低，但伸展組的人焦慮、憤怒指數較高。

因為有氧運動更能調節情緒上的反應，可能暫時忘記對外界的擔憂，下回因為工作壓力情緒不佳、不妨先去做做有氧運動再重回工作崗位中。

防疫生活對策 / 多運動不只降三高、抗發炎！研究：「有氧運動」有效調節情緒減輕憂鬱、焦慮 - Heho健康

**3. 睡眠一定要充足：**

失眠對身心帶來負面影響 的研究太多了，千萬不會因為怕「依賴」安眠藥、鎮靜劑而硬撐。長期失眠的副作用肯定大於服用一顆溫和的鎮靜劑。如果可以入睡，但睡眠品質不好，也還是需要注意。

**4.請多攝取以下食物:**補充奶類、豆類、堅果、香蕉等含有色胺酸的飲食、維生素C、E、B群

**5.養寵物**

1. 終結孤獨感

寵物可以給予患者無條件的支持，令他們不再感到孤單及寂寞。每當患者想跟人傾訴，寵物都能無時無刻陪伴在身邊，還會默默地聆聽他們的心聲，令患者有一個依靠，不再孤單。

2. 緩精神緊張

醫學上有研究指出，人們只要撫摸寵物約莫十分鐘，人體內的「壓力荷爾蒙」皮質醇 (Cortisol) 水平就會大幅下降，甚至有嚴重抑鬱症患者之後感到更舒服，身上的疼痛亦減低了。

3. 有助身體健康

出門對情神狀況差的人是很困難的，但飼養寵物後，特別是狗狗，患者會不自覺地帶牠們出門散步；當寵物們在公園開心玩耍時，患者同樣會變得多走動，每天小小的運動不但可以降低血壓及患心臟病風險，亦有助控制抑鬱症的病情。

4. 增加社交活動

抑鬱症往往會令患者遠離人群，社交圈子變得越來越細；然而養了寵物後，每當帶牠們去公園散步，就會發現有許多志同道合的人，引起的共同話題會聊不完，互相分享養寵物的心得和經驗，不知不覺就打破了人與人之間的隔膜，多跟別人說話溝通亦會改善患者的心情。

**6. 正念認知療法**

**正念:**

**就是有意識地專注在當下，覺察到自己正在做著的事情，不管那個當下你的感覺如何。**

如何進行正念？

**「首先，請放下手邊的事情，閉上眼睛。」**

**「讓我們慢慢深吸一口氣……」**

**「慢慢吐盡……」**

**「慢慢吸……」**

**「吐……」**

**「請再持續重複幾次。」**

不曉得您在深呼吸時，是否注意到吸氣時肚皮會隆起？還有空氣進入鼻孔時，與皮膚接觸的感覺？有的話很好，沒有注意到上述的感受也沒關係，因為我們在吸吐氣過程中，肯定清空了思緒，也專注在當下的呼吸。透過觀察呼吸，能快速幫助我們「回到」當下，並放下多餘的念頭與煩惱。**其實，這就是正念的概念。**

正念的核心概念相當簡單，就是「覺察」，也就是觀察、同時保持好奇心，不要有任何評斷批判的心態，觀察並接納自己所有的念頭。「學會正念飲食！享受美食不罪惡」 一文中，我們提及，應該要專注、用心地品嚐每一口食物，即便是垃圾食物，也可一視同仁，無需特別感到罪惡，只要享受當下美味的感受，即便有罪惡感的想法，也不要緊，就任由所有念頭自然地升起、自然地消逝，因為這些都是練習正念的一部分。

**正念十大好處**

**1.**正念能幫助人們在壓力下時，更好地掌控自己的情緒和感受。

2.透過練習，有助於人們遠離負面思考的輪迴（例如：反芻性思考）。

3.練習正念讓人們有機會用第三者的角度，客觀看待自己腦中的想法，並接受這些想法、不加以評判。

4.正念能幫助人們對抗焦慮、甚至憂鬱等負面情緒。

5.對事情能有更多不同感受，能更深刻地去體會當下發生的事。

6.在關係中運用正念，能幫助人們聆聽彼此、更有同情心，更能幫助人際間的相處。

7.研究指出，正念能有助於提升注意力。

8.利用正念甚至可能減輕疼痛的感覺。

9.練習正念幫助人們控制衝動的念頭。

10.維持正念狀態，可能有助於人們增加抗壓力。

7. 解決那些不情願但必須做的事（繳費、買衛生紙、倒垃圾）

建議如果你現在感到強烈且嚴重的憂鬱，現在就去繳費、現在就去倒垃圾、現在就去把乾洗店的衣服拿回來。

諸如此類的生活小雜事、或是必須回的email，幫助對抗憂鬱再適合不過了。

一方面處理它的過程，會活化你的腦細胞和思考能力，另一方面你會減少大腦「背景運作程式」的負荷量，你不會想著「啊，還有這個那個沒做，怎麼辦，事情快把我壓垮了⋯⋯」。

人輕鬆了，就有更多時間發呆，進入下個從憂鬱中恢復的階段。

8. 讓自己從事可以提升振動能量的事。

而什麼是可以提升振動能量的事呢？

想想有沒有什麼事情，是讓你感到非常滿足、舒適、而且平靜的？

想想有沒有某一段時間，你從事的事情、和你身邊的人事物都一直一直讓你感謝天地，你覺得自己怎麼會這麼幸運，怎麼會這麼順利愉快？

**那就是你振動能量特別高的時候，也是你身邊的人正在散發很高的振動能量，你們彼此達到共鳴。**

你會感到非常輕鬆自在。

好，所以那件事是什麼呢？

想一想那個時候，想一想你那時候的行為、動機、理念、理想。

那才是你靈魂真正該做的事哦。

多讓它發生，身體和心靈就會越開心。