**7个方法帮你及时缓解抑郁情绪**

**[简小单](https://www.jiandanxinli.com/experts/4610?utm_medium=card-top&utm_source=position)**[心理咨询师、督导、实习咨询师](https://www.jiandanxinli.com/experts/4610?utm_medium=card-top&utm_source=position)

文/简里里  
  
上个月一个老朋友来看我问我怎样，我说不好。  
  
他听罢说：我知道对于你处境艰难，但这就是生活。生活就是时不时得这些糟心事情相处，有时候相处得好，有时候相处不好——但生活就是这样呵。  
  
他没有给我任何建议，我甚至都不确定他是否听懂我的困境，但他说的话着实让我长舒一口气。  
  
**这是生活本来面貌，面对低落、孤独、抑郁，甚至对整个世界生出的敌意，你其实一点也不孤单。这是每个人都要做的功课。**  
  
恰好今天朋友转给我一篇文章，讲抑郁的十大启示【1】。我觉得很有趣。于是在那篇文章的基础上，选了一部分写下来，算是分享和**抑郁情绪相处的几个工具**。



**1）制定细节的、明确的目标**  
  
抑郁的人倾向于订的目标都太宏大或者模糊：“我想要快乐起来”、“我想要摆脱孤独感”；而不抑郁的人，会说：“我打算每周给我好朋友打两个电话”。  
  
前者令人更加惶恐；而后者让人更有掌控感，事实上也更能促成改变。  
  
人抑郁的时候，容易深陷迷思，所有糟糕的念头都一并而来：比如我完蛋了，我再也好不起来了，我很糟糕，我怎么才能好起来。  
  
相信我，无数的人都有这样自我怀疑，而且无比绝望的时刻。试试看，**此时给自己一个更具体的目标**：比如说去写一篇文章，或者买一个拖把，跟朋友约一个饭局。  
  
让哲学家去思考人类终极的问题，我们来认真做好吃喝拉撒。  
  
**2）起身去做些事情，或是冥想**  
  
人在抑郁状态的时候，很容易在消极的想法里面沉迷深陷，就像踩着转轮的小老鼠，逃而不能。很多研究证实，在这样的情形下，做冥想会很有帮助。  
  
冥想当然有帮助——如果你会做冥想的话。对于我个人最有帮助的是，当大脑无法停止转动的时候，把注意力放在身体上，比如摸一下身边的物体，动动脚趾头，去走一走，或者去做件小事情。目的是，关注你身体的感觉，而借此将注意力放在当下。  
  
**3）关于冥想**  
  
我多年前陪一个朋友去泰国的寺庙学冥想。冥想有很多种类，走路冥想、打坐冥想，诸如此类。我始终没有学会冥想这件事情——说来羞愧，每次我都以极快的速度睡着过去。  
  
但是当时老师说的一个技巧我一直在使用。他当时说，**关注你的呼吸，关注你脑袋里面浮现出来的念头**。想像你面前有一个传送带（或者铁轨），当你有念头冒出来，将这个念头打包，放在传送带上，让它走掉；下一个冒出来，打包、放在传送带上，让它走掉。周而复始。  
  
我依然时不时会睡着，但这个技巧确实能够有效地把我从胡思乱想的迷思之中拖拽出来。  
  
**4）给自己创造一个情绪上的“安身之处”**  
  
人在抑郁状态下，很难回忆起什么快乐的感受。一个建议是，给自己创造一个情绪上的安身之处。  
  
有的治疗技术会让来访者在冥想的状态下，回忆/或想像一个让自己感到舒适、安全、快乐的环境/情境，这个环境可能是你小时候居住的房子、山清水秀的野外，或是年幼时好朋友的家，甚至是你想像出来的，让你舒服和快乐的环境。  
  
但重要的是，你念头里面有这样一个地方。这个地方能够给你带来好的感受。当抑郁侵袭的时候，你可以偷偷跑“回去”休息一下，积攒些能量。  
  
**5）去运动**  
  
一个长达26年的研究综述表明，运动不止能够在短期内让人的心情舒畅，从长远的角度看，它也能预防抑郁症状的发作。  
  
最近和跑北京马拉松的朋友聊天，大家一致的反馈都说，长跑是修行，也确实能够舒缓压力和让人感觉更好。  
  
抑郁发作的时候人特别不想动。那，就在抑郁发作之前，运动起来吧。  
  
**6）思维方式**  
  
研究说，一个人如果倾向于对事件产生大的情绪反应，那么TA就更容易遭受抑郁症状的困扰。  
  
这亦是硬币正反面。人敏感，就容易受到情绪的困扰；而不敏感，又可能丧失创造力和想像能力。所谓人在轻躁狂状态下，特别适合艺术创作，因为那时人跳跃、丰富，有想像力。抑郁也一样。  
  
抑郁带来坏处，它亦有它的好处。最大化那些好的部分，学着和那些坏的部分握手言和——当然很难，但值得尝试。  
  
**7）接受它/Live with it**  
  
研究说抑郁状态的人，看待事物比不抑郁的人更精准。也就是说，人不抑郁的时候更容易过度乐观。而抑郁的人往往对现实的评估更准确。  
  
我就说嘛，聪明的人才抑郁。人无知而快乐，聪明就得面对痛苦。当然，当你看到了痛苦的真相，仍然能保持快乐，这是大智慧。  
  
大智慧不是生而即得，你也不一定非要有所谓大智慧——毕竟我们都是人而不是神。  
  
就当这抑郁是上帝送给你的万圣节礼物吧，Live with it 。

**参考文献**

【1】Depression: 10 Fascinating Insights into a Misunderstood Condition  
本文中所有提到的研究，都源自这篇文章的引用。