

# 缓解抑郁情绪的9个方法

## 1、制定更明确、详细的目标

仅仅是想着“让自己好起来”可能令人更加惶恐，而给自己一个具体的目标，会让人更加油掌控感，更能真正改善情绪。



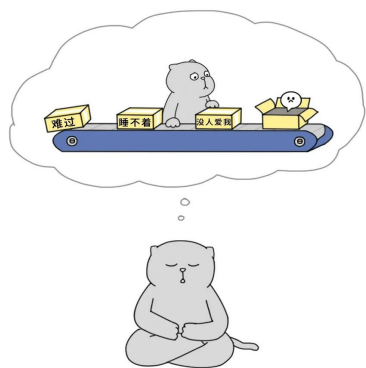
## 2、关注自己的身体，关注当下

当我们在消极想法里越陷越深，无法逃离时，不妨动一动身体，关注现在你身体的感觉如何。



## 3、冥想，你可以这样做

关注你的呼吸，关注你脑袋里浮现的念头，想象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，让它带走。下一个念头冒出来，打包放在传送带上，让它走掉，周而复始。



## 4、给自己创造一个情绪上的“安身之处”

在冥想状态下，回忆或想象一个让自己感到舒适、安全、快乐的环境。抑郁来袭，可以偷偷跑“回去”休息一下，积攒些能量。



## 5、在你没那么抑郁时，去运动一下

抑郁的时候，不想动也没关系，不那么抑郁时，运动一下，可以让情绪更稳定。



## 6、偶尔看到抑郁的另一面

抑郁让我感觉很糟糕，但也让我更好地理解他人的情绪。



## 7、以感觉安全的方式表达自己的真实感受

表达自己内心真实的感受，有时可能还蛮羞耻的，但会有效缓解消极情绪。所以，选择感觉安全的人来倾诉吧，匿名吐槽或写日记也可以哦。



## 8、寻求专业心理咨询师的帮助

如果情绪低落、空虚、疲劳、对一切都提不起兴趣，这些情况持续两周或以上，请一定去医院精神科寻求诊断和专业帮助。



## 9、“三三三”原则

每天三顿饭和别人一起吃；每天晒太阳30分钟；每天散步30分钟。

事情往往就是这样，生命变得越来越灰暗，直到我们以为所有的光都离我们而去。然而光还在，一直都在。只要我们把门打开一条缝，光就会涌进来。

# 心理健康状况自评量表

为便于我校师生家长日常随时进行心理普查，现推荐《简易心理状况评定量表K10》，便于我校广大师生和家长了解自身心理健康状况，加强心理疏导心理调适。

### 指导语及题目：

请您根据过去的四周内自己的感受和体会，选出最符合您情况的选项。

#### 1、您是否经常无缘无故的感到劳累？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 2、您是否经常感到紧张？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 3、您是否经常感到紧张地没有什么事情可以使您平静下来？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 4、您是否经常感到无助？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 5、您是否经常感到休息不好且很不安？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 6、您是否经常感到坐立不安？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 7、您是否经常感到很沮丧？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 8、您是否经常感到任何事情都很困难？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 9、您是否经常感到任何事情都不能激起您的兴趣？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

#### 10、您是否经常感到没有什么价值？

- A. 几乎没有 B. 偶尔 C. 有些时候 D. 大部分时间 E. 所有时间

### 结果统计、分析

A. 几乎没有 (1分)；B. 偶尔 (2分)；C. 有些时候 (3分)；D. 大部分时间 (4分)；E. 所有时间 (5分)。将每道题的选项后面的分数相加，得出量表的总分。总分介于10~19分，您没有情绪困扰。总分介于20~29分，您可能处于一个轻微的情绪困扰的水平。总分介于30~39分，您可能处于中度受情绪困扰的水平，提醒您需要适当多关注自身的心理健康，主动寻求周围亲戚朋友、同学或同事、师长等的帮助，也可以向学校心理辅导老师问询。总分介于40~50分，您可能处于比较严重受情绪困扰的水平，提醒您需要多关注自身的心理健康，主动寻求周围亲戚朋友、同学或同事、师长等的帮助。如果自我调适效果比较有限或者情绪困扰比较严重，请及时向学校心理辅导老师问询，或者寻求心理咨询师、心理治疗师、精神科医生等专业帮助。

### 友情提醒

《简易心理状况评定量表Kessler10》量表自我评估结果仅供参考，不作为任何诊断和评价的依据。

## 心理咨询信息

咨询室地址：敬业楼三楼  
咨询室开放时间：星期一至星期五  
预约电话：15892019562（林老师）

心田报征稿：内容可以是您学习生活中的万千心理感受，请发至邮箱：173273808@qq.com