

Chinese
中文

你和你的坏情绪！

YOU AND YOUR BAD MOOD

Saskatchewan SWIS Website: www.swissask.ca

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program



Canadian Mental
Health Association
Saskatchewan
Mental health for all



Funded by:

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

有时我感觉自己没用以及害怕

这听起来熟悉吗？

抑郁症是最常见的并且也许是最早被获知的情绪问题。苏格拉底将它描述为忧郁症。林肯在成年后的大多数时间都受抑郁症困扰。丘吉尔称抑郁症像他的黑狗。有些人认为抑郁症就是他们有悲伤的情绪或者心情不好。其实无所谓称呼，只要你明白并不是只有你有这些消极情绪。

人体内的化学变化会引起抑郁症，例如我们对发生在生活中的事件的应对方式，亦或是发生在过去的我们以为已经忘记的事件都会引发抑郁症。

每个人都有感觉自己毫无价值、害怕或者孤单的时候。通常，与我们亲近的人的逝去、离婚或者失去工作都会引发抑郁情绪。这很正常，但是当这种抑郁持续了很长的时间或者严重影响了你，你就应该寻求专业的帮助。如果你的抑郁症没有那么严重，有一些可以自助的方法。

“你只是人类”

如果你感觉抑郁，你可以帮助你自己！

- 集中精力做一些你擅长的事情来加强你的自尊心。
- 进行一些体育锻炼。
- 向你信任的人倾诉你的感受。如果你想以匿名的方式与人倾诉，不要忘记拨打你所在社区的“热线”(hotline)。
- 将注意力放在除你自己之外的某些人身上。去探望一些生病或者孤单的人。
- 打破你的常规生活轨道。走不同的路线去工作，在不同的时间吃午饭并且尝试一些新的食物。如果可以也可以选择度个假。
- 列举出你所获得的个人和职业方面的成就，越多越好。
- 虽然你可能不喜欢，但是尝试让你的外表越来越好。

别犹豫.....我们可以帮助你！

如果你的抑郁情绪一直持续并且你无法独自解决，请寻求专业帮助。家庭医生、社会服务机构或者当地的加拿大精神健康协会 (Canadian Mental Health Association) 的分支机构都可以为你提供各种资源帮助你。

请记住抑郁症是最容易治愈的，因此当你的抑郁症严重时，就像你平时因为身体不适看医生一样，你也应该寻求专业治疗。