

十種憂鬱症自然療法

作者：R. Morgan Griffin

出處：WebMD 專稿

審閱：Joseph Goldberg, MD

翻譯/校對：Shirley Gauf / CAMHOP-NJ

憂鬱症可能使你覺得無助，然而未必如此。隨着治療和/或藥物，有很多你能自己做得到的方法去反擊。改變你的行爲 — 你的體力活動、生活方式，甚至你的思維方式 — 都是自然的憂鬱症療法。

下面這些小主意可以幫助你感覺更好 — 就從現在開始吧！

- 1. 過一個有規律的生活：**精神病學專家，加州大學洛杉磯分校的憂鬱症研究及臨床項目主任，伊恩·庫克說，「如果你情緒低落，你需要一個規律的生活、一套例行程序。」憂鬱症可以奪去你生活的結構，使日子界限模糊。所以設立一個溫和、壓力輕微的日常作息時間表可以幫助你重回正軌。
- 2. 設定目標：**當你情緒低落時，你可能覺得無法完成任何事情，這使你感到自己更糟糕。要使自己復原，必須為自己設定每天的目標。庫克說：「從小事開始，讓你的目標是你成功地做好的事，像每隔一天洗碗這類事情。」當你開始感覺較好時，你可以增加更有挑戰性的日常目標。
- 3. 運動：**運動能暫時提升使我們感覺良好的化學物質 — 內啡肽。它對患有憂鬱症的人可能也有長期益處。庫克說：「有規律的鍛煉似乎能鼓勵大腦以積極的方式重塑自身。」你需要多大的運動量？你不需要跑馬拉松來得到鍛煉的好處，只要一周走幾次路就有幫助。
- 4. 吃得健康：**儘管這世上沒有能治好憂鬱的魔法飲食，注意你的飲食仍然是個好主意。如果憂鬱讓你傾向吃得過飽，控制你的飲食將能幫助你感覺更好。庫克說：「雖然還沒有最終確定，但有證據顯示含歐米茄-3 脂肪酸（如三文魚、金槍魚）和葉酸（如菠菜、鳄梨）的食物可以幫助緩解憂鬱。」
- 5. 獲得充份的睡眠：**憂鬱症可以使人難以得到足夠的睡眠，而缺乏睡眠能使憂鬱症更嚴重。你能做什麼呢？開始對你的生活方式作出一些改變。去睡覺，將每天睡覺和起床的時間固定，盡量不要午睡，將所有讓你分心的東西搬出臥室，如電腦和電視，很快的，你會發現你的睡眠有所改善。
- 6. 承擔一些責任：**當你沮喪時，你可能想要從生活中退出，也想放棄你在家庭和工作上的責任。請不要這樣做。保持參與並且負有日常職責都具有天然的憂鬱症治療作用，可以磨練你並給你一種成就感。如果你不能全職讀書或工作，那也沒關係。可以考慮做兼職，如果仍然感覺負擔太重，則可考慮做志工。

7. 挑戰消極的想法：當你在與憂鬱奮鬥時，大部分的爭戰都是心理上的 — 改變你的想法。當你情緒低落時，你往往會把結論想成最壞的。下一次你對自己感覺很糟時，請使用邏輯當做天然的憂鬱症治療法。你可能會覺得沒有人喜歡你，但有證據嗎？你可能覺得自己是整個宇宙上最沒用的人，但那真的可能嗎？這需要練習，但很快的，你就能夠在那些消極的想法變得無法控制前擊退它們。

8. 使用營養保健品之前，請先向你的醫生諮詢：「某些營業保健品治療憂鬱症有令人鼓舞的證據，」庫克說：「這些包括魚油、葉酸和 SAMe。但是需要做更多的研究我們才能確切證實。」所以在你使用任何營養保健品之前務請向你的醫生諮詢，尤其是你已經在服用藥物。

9. 做些新的事情：當你情緒低落時，你會墨守成規。強迫自己做些不同的事情。例如去博物館，找一本舊書坐在公園的長椅上閱讀，到湯廚房做志工，上語言課等等。「當我們挑戰自我去做些不同的事情時，我們的大腦發生化學變化。」庫克說：「嚐試新的東西能改變多巴胺（大腦化學物質）的水平，而多巴胺是與快樂、享受與學習相關聯的。」

10. 找些樂子：如果你情緒低落，找些時間做你喜歡的事情。如果沒有什麼看起來有趣呢？庫克說：「那只是憂鬱症的一種症狀。」無論如何，你得繼續嚐試。聽起來很怪異，你必須努力去找樂子。計劃做些你以前喜歡的事情，即使你覺得那些都像苦差事。繼續去看電影，繼續跟朋友一起出去吃晚餐。庫克說：「當你情緒低落時，你可能失去享受生活的技巧。」你不得不重新學習如何去做。但用不了多少時間，有趣的東西真的會再度讓你感到有樂趣。