

情绪低落

我们都会不时地感到悲伤或沮丧。困难、失望和丧失可能会影响任何人的情绪。这些感觉通常是暂时的。但是，如果情绪低落持续数周以上，并且出现其他症状，则可能是抑郁症的征兆。抑郁症是一种非常严重的悲伤，它会干扰学校学习、友谊和日常活动，并会使你无法去做你通常喜欢做的事情。

应对情绪低落和抑郁

了解它是否不只是情绪低落



只有医生才能诊断出抑郁症。然而，如果你只有一两个星期感到沮丧，那就可能是情绪低落。如果它持续存在，并且你的精力不如平时，觉得一切都无所谓，情况永远都不会好转；你可能是抑郁了并需要寻求帮助。

提示

如果你注意到自己的情绪、想法和/或行为有新的和持续的变化，请务必与你信任的成年人谈谈。他们可以帮助你获得所需的帮助。

你的计划

我可以谈谈的人

通过运动来提高你的情绪



体育活动对你的情绪、抗压水平和心理健康大有裨益。它使你有机会摆脱烦恼，让你专注于你正在做的事情。它可以改善血液循环、放松紧张的肌肉、以及让你的身体充满快乐化学物质。

尝试每天做一些运动。即使是很小的改变，也会产生很大的不同，比如提前一两站下车，然后走完剩余的路程。

我的活动计划

放松并做你喜欢的事



当情绪低落时，放松下来可能会很难。允许自己花一些时间做一些有趣的事情。这可以是任何让你感到快乐的事情，如阅读、看日落或与朋友共度时光，这些朋友可以让你将糟糕的一天抛之脑后。

减轻压力的活动可以帮助你应对情绪低落和抑郁。可尝试瑜伽、太极拳、冥想或听你最喜爱的音乐。

我如何放松

睡眠、屏幕使用时间和其他健康习惯



控制压力和管理睡眠都会对你的情绪有很大的影响。当你疲倦时，保持乐观或处理问题就会很难。吃健康的膳食，并将用于娱乐的屏幕使用时间限制在每天2小时内，也可以帮助你更好地应对。

养成睡眠规律。每天在同一时间睡觉和起床——包括周末。在睡前1小时禁用屏幕可改善你的睡眠。

我的睡眠规律

获得立即帮助



如果你有自杀、自残或死亡的念头时，你必须**立即**与所信赖的成年人谈谈。情绪低落或抑郁是常见、可以治疗的，而不是要独自面对的。人们想帮助你。**寻求帮助完全是可以的。**

通过口译员 (140 种语言) 获得 24/7 全天候免费、保密的心理健康支持。温哥华沿岸卫生局: 1-866-661-3311, 卑诗省其他地区: 310-6789 (无区号)。

如发生危机情况