

厦门心理医生 厦门心理咨询 自我消除抑郁症的好方法

产品名称	厦门心理医生 厦门心理咨询 自我消除抑郁症的好方法
公司名称	厦门格铎海曼教育咨询有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市思明区嘉禾路东方明珠广场221号1609室
联系电话	86-05925053053 18950067074

产品详情

厦门心理医生 厦门心理咨询 自我消除抑郁症的好方法 自我消除抑郁症的方法。抑郁症正影响着越来越多的人。抑郁症研究中心指出，其实抑郁症早期完全通过自我缓解就能消除抑郁症状。下面是厦门格铎海曼心理咨询中心专家，对早期轻度抑郁症患者自我消除抑郁症的几点建议。1、尽量多参加一些活动，尝试着做一些轻微的体育锻炼，看看电影、电视或听听音乐等。可以参加不同形式和内容的社会活动，如讲演、参观、访问等，但不要太多。2、尝试着多与人们接触和交往，不要自己独来独往。3、不妨把自己的感受写出来，然后分析、认识它，哪些是消极的，属于抑郁症的表现，然后想办法摆脱它。4、不要给自己制订一些很难达到的目标，正确认识自己的现状，正视自己的病情，不要再担任一大堆职务，不要对很多事情大包大揽。5、可以将一件大的繁杂的工作分成若干小部分，根据事情轻重缓急，做些力所能及的事，切莫“逞能”，以免完不成工作而心灰意冷。6、不要急躁，对自己的病不要着急，治病需要时间。7、病人在没有同对自己的实际情况十分了解的人商量之前，不要做出重大的决定，如调换工作、结婚或离婚等。

对此若有任何的需要或者还有什么疑问可以拨打钢子老师工作室心理咨询电话