

担心未来？在少年和青年时期预防抑郁症

少年和青年时期有很多机会结识新朋友，走访新地方并寻找人生方向。这些岁月也会让人感到紧张和压力。如果您对这些挑战并不感到兴奋，而是觉得不知所措，请阅读下文。

您应该知道：

- 抑郁症是一种疾病，主要特点是持续悲伤，对通常喜欢的活动失去兴趣，同时没有能力从事日常活动，并且这些现象持续至少两周。
- 此外，抑郁症患者通常还具有以下一些状况：精力减退；食欲改变；睡眠更多或更少；焦虑；注意力下降；犹豫不决；躁动；感到一无是处、内疚或绝望；以及有自残或自杀念头。
- 可以采取很多措施来预防和治疗抑郁症。



请记住：

您可以采取很多行动使自己保持精神强健。如果您觉得自己有抑郁倾向，去同您所信赖的人交谈或寻求专业帮助。

如果感到情绪低落或觉得自己可能会抑郁，您可以采取以下行动：

- 同您信赖的人谈论自己的感受。
- 寻求专业人员帮助。首先应当去找当地的卫生保健工作者或医生。
- 保持联系。常与家人和朋友联系。
- 经常运动，哪怕只是短距离散步。
- 坚持规律的饮食和睡眠习惯。
- 避免或限制酒精摄入并避免使用非法药物；这些都可能加重抑郁症。
- 继续做自己一直喜欢的事情，即使不想做也要坚持。
- 对持续的消极想法和自我批评态度引起注意，尝试用积极的想法来取代。取得成绩时要祝贺自己。