

低潮的情緒是生活中不可避免的，若是沮喪低落的情緒一直持續或符合以下多項症狀，未能恢復，就可能是憂鬱症的一種徵兆。



我可以怎麼做？

- 1 尋求精神科/身心科醫師協助，規律服藥
- 2 心理治療：求助於專業心理治療人員，生命線或張老師輔導機構
- 3 接觸陽光 及運動
- 4 規律的生活作息

謝佳容(2020). 雙向情緒障礙及憂鬱症的護理. 於蕭淑貞總校閱. 精神科護理學(五版, P296-331). 新北市：新文京
想進一步了解請打：05-2780040 轉1509、1401 202306 精神科日間病房 製

stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您