

在你十几岁和二十几岁的时候预防抑郁症



青春期和成年早期提供了许多新的机会。但是这段变化的时间也会带来压力，导致抑郁。如果你感到不知所措，请继续阅读……

你应该知道什么

- 抑郁症有可能发生在任何人身上，这不是软弱的表现。
- 这是一种疾病，其特征是持续的悲伤和易怒以及对通常喜欢的活动失去兴趣，同时难以开展日常活动。
- 其他迹象包括远离他人、感到无用或内疚、疲乏、不安和学业困难。你也可能正在经历食欲或睡眠模式的变化。
- 你也可能倾向于承担比正常情况下更多的风险，有时会考虑伤害自己。
- 你可以做很多事情来预防和治疗抑郁症。

如果你情绪低落，或者认为自己可能抑郁，你能做什么

- 和你信任的人谈谈你的感受。
- 寻求专业帮助——当地的卫生保健工作者或医生是一个很好的起点。
- 与朋友和家人保持联系。
- 经常锻炼——即使只是短暂的散步。
- 坚持规律的饮食和睡眠习惯。
- 避免或限制酒精摄入，不要使用非法药物——这些东西会使抑郁症恶化。
- 试着继续做你一直喜欢的事情，即使在你不喜欢的时候。
- 善待自己，努力关注积极的一面。
- 祝贺你过去和现在所取得的成就，不管这些成就有多小。

记住：你并不孤单。如果你认为自己可能患有抑郁症，和你信任的人谈谈或者寻求专业帮助。



世界卫生组织