

發現憂鬱症狀，除了尋求心理醫師協助，您也可以這樣進行自我管理和自我調整：

- **培養健康的生活習慣：**充足的睡眠、均衡的飲食、適當的運動，減少菸酒等不健康的習慣。
- **學習壓力管理技巧：**深呼吸、進行冥想或放鬆訓練、學習時間管理技巧。
- **建立良好的社交支持系統：**與親友聯繫、參加社交活動、加入相關支援團體等，能夠有效降低孤獨感和憂鬱感。
- **培養興趣和愛好：**選擇自己感興趣的活動和娛樂，能夠幫助轉移注意力和放鬆身心。
- **學習認知行為治療（CBT）技巧：**調整負面的思維模式和行為習慣。



學習自我認知行為治療（Self-CBT）

如果發現已經有憂鬱傾向，您可以從飲食及運動習慣調整，也可以透過科學的檢測，檢測自律神經年齡及血液，同時也可以學習進行「自我認知行為治療」：

1. **辨識負面想法：**觀察自己情緒反應，把情緒有關的負面想法寫下來。
2. **檢視負面想法的正確性：**評估負面想法正確性，是否有證據支持這些想法，是否可能有其他解釋。（列出不能改變與能改變的部分）
3. **正向解方表列、修改扭曲認知：**轉換負面想法，列出能解決的方案。試著將負面想法轉換成更現實、更正面的想法。例如「我現在一直失敗」轉化為「我曾經成功過，現在也能成功」。
4. **實踐新想法：**將新的、正面的想法寫下來，實際去實踐這些想法，聚焦在自己可以掌握的部分，並透過行動改變，例如鼓勵自己嘗試新事物、鍛鍊身體或與朋友聚會。
5. **評估結果：**觀察新的、正面的想法對情緒的影響，並記錄自己的進展，這有助於自我激勵。