

3 招助你抗抑鬱

最近一年，整個香港都籠罩著緊張和令人不安的氣氛。

2019年的社會運動，無論我們的立場是哪一方，也都因著社會的嚴重分裂令我們變得緊張，也憂心自己和身邊親友的安全受到威脅。每天打開新聞，都是一幕幕令人精神崩壞的報導。

2020年初，社會氣氛曾一度緩和，然而，侵略全球的新型肺炎病毒讓每個人的生命直接受到影響。

相信，這是香港數十年來最難捱的日子。

受社會大環境影響，我們的心情變得崩緊，也許容易變得緊張、擔心，感覺憤怒，沮喪，甚至陷入抑鬱狀態。

面對這種社會氣氛，我們應該如何自處？有些人認為，心情直接成為吸毒的誘因，不愉快心情令人想透過毒品麻醉自己，短暫逃離世界。

然而，我們可以肯定，毒品絕對不是一個舒緩壓力的方法，甚至這根本不是一條出路。

毒品，或許能令你短暫忘卻煩憂。例如K仔，吸食後短暫時間會有抽離感，與現實世界脫軌。冰毒更能令人感到前所未有的虛幻感覺。但這一刻的快樂卻令你帶來不可逆轉的痛苦。

要有強大的正面思維，以及正確的抗逆能力，我們才能繼續面對人生的各種挑戰。我們就簡單提出幾個參考方法，希望大家遇上不快情緒時能以正確又有效的方法抗逆。

- 1 運動能緩解抑鬱、焦慮等負面情緒。曾有研究發現，連續三個月的運動鍛鍊，對抑鬱情緒有明顯改善，甚至與服食抗抑鬱藥的效果類似。
- 2 接受自己的負面情緒。每個人都會有不愉快的時候，正面接受每人都會經歷喜怒哀樂的循環，這是正常不過的。
- 3 保持規律作息，飲食與睡眠，三餐定時，睡眠時間固定，讓身體保持穩定的健康狀態，身體強壯，精神變得更積極。


或許我們正面對前所未有的難關。請繼續心存希望，我們才能一步一步走下去。




青鳥提供免費輔導服務，如果你需要找人傾訴，我們願意成為你的樹洞，請記得我們在妳身邊，與妳同行。

所有毒品都容易上癮，
一次都不能試。


活得美麗
拒絕毒品

支援聯絡方法


 青鳥24小時緊急熱線 2770 1002

   青鳥毒品支援熱線 6203 9656
(星期一至五，9:00-17:00)

 9669 8108

 AFRO27701002

 9669 8108

 afro27701002

保安局禁毒處

 186 186

  98 186 186

禁毒基金贊助



本宣傳品
由禁毒基金資助

免責聲明

本小冊子只供參考及教育用途，並不能代替醫生的臨床意見、診斷或治療。如有任何健康或醫療問題，應向合資格的醫生查詢。青鳥盡力提供最新及最準確的資訊，但不會為其準確性、可用性或時效作出任何保證。青鳥不會就任何因本小冊子提供的資訊而引起的損失或損害承擔任何責任。