# 緩解忧郁症之法

1. 调整自己的想法。找出导致不良情绪的消极想法；根据客观现实，减少偏激歪曲的认识。
2. 积极寻求人际支持。选择合适的倾诉对线，获得情感支持和实际支持。
3. 保持健康的生活方式。采用适量运动和健康的兴趣爱好等方式调节情绪。

判断什么是科学的减压方式，主要是看这种方式是否有利于更好的应对现实问题，是否有利于长远的心身健康。面对生活中的各种压力，人们会采取不同的方式进行缓解。需要注意的是，有些减压方式看起来当时能够舒缓心情，但弊大于利，是不健康的减压方式。例如，吸烟、饮酒、过度购物、沉迷游戏等方式。虽然当时可能带来心情的缓解，但是也会带来更多的身心健康和生活适应的问题。通过学习科学有效的减压方式可以更好的应对压力，维护心身健康。