

情绪低落时该怎么办？

每个人的情绪都会有变化。有些日子，您醒来时会感觉轻松自在，心境平和。而有些日子，您会感到情绪低落、疲惫，或者感觉自己不太对劲。这些都是人生中自然的起伏。

当那些低落情绪持续时间更长、变得更沉重，或者开始让日常生活变得更困难时，您就需要关注自己的情绪了。

了解哪些情况是正常的，哪些需要留意，以及何时应该寻求帮助，都能帮助您迈出下一步。

什么是正常的情绪变化

我们每个人都会有那么几天，会感受到以下一种或多种情绪：

- 情绪有些低落或感觉头脑不清晰
- 行动变得迟缓
- 动力不足
- 易怒
- 更敏感或更容易感到不知所措。

通常情况下，这些情绪会在你休息、与他人重新建立联系或稍作放松后消失。偶尔状态不佳并不意味着出了什么问题。这仅仅说明您是个普通人。

当低落的情绪持续困扰您时

有时您的情绪可能不会像往常那么容易好转。低落的情绪挥之不去、愈发沉重，并开始影响您一天中的大部分时光。

长期的情绪低落则有所不同。它持续时间更长、感觉更沉重，也更难从中走出来。它非但不会在您休息后消退，反而会一直伴随着您，并开始对您的生活造成更大的影响。

您可能会注意到：

- 处理日常事务需要耗费更多精力
- 您的思绪变得更加沉重或更加消极
- 很难再享受您平时喜欢的事物
- 您的睡眠或食欲发生了变化
- 一切都让人感觉有点“承受不住”。

当您长时间承受压力、感到失落、经历变化或感到身心疲惫，超过了您能够轻松应对的程度时，这种情况就容易发生。在这些时刻感到情绪低落并不意味着您失败了。这只是表明您一直背负着很多重担。

您的身心只是在寻求呵护。

当您的情绪需要更多关注时

关注情绪的整体变化比只关注某个单一时刻更有帮助。

如果出现以下情况，或许是时候关注自己的情绪了：

- 您的低落情绪已经持续了几周
- 大多数时候，您都感觉精力不足
- 您开始对平时自己非常在意的事情失去兴趣
- 您开始疏远他人或偏离平时的生活规律
- 您很多时候会感到不堪重负或压力过大
- 日常事务变得越来越难以应付。

这些迹象并不意味着是您出了问题。它们只是提醒您可能需要更多的帮助。

您无需一次性解决所有问题

很多人担心，情绪低落意味着自己有严重的问题。通常，这只意味着您太过疲惫、压力过大，或者已经超出了您的极限。您不需要被确诊才能寻求帮助，也不需要完美的措辞来解释自己的感受。

您可以一步一步慢慢来。

一些可能有帮助的小方法

当您情绪低落时，一些简单的关怀时刻可以让您感觉稍微平稳一些。选择您觉得力所能及的事情。

您可以：

- 出去待几分钟
- 洗个热水澡
- 完成一项小任务
- 播放舒缓的音乐
- 给您信任的人发条信息
- 吃些有营养的东西
- 留意一件让您感到舒适的事情。

这些并不是解决方法，而是一些可以为您提供支持的小小瞬间，帮助您平复情绪并开始恢复。

寻求支持

您不需要等到事情无法应对时才寻求帮助。如果您的情绪影响到了您的日常生活，或者您不确定如何独自打破这种循环，那么就有必要寻求帮助。

您可以：

- 向您的全科医生（GP）或您信任的人谈谈您的感受。
- 致电 [Medicare 心理健康热线（Medicare Mental Health Line）](#)，了解可获得哪些帮助。
- 前往 [Medicare 心理健康中心（Medicare Mental Health Centre）](#)，与受过培训的工作人员交谈（无需转诊信）。

如您有自杀倾向或身处危险之中，请立即拨打 **000** 或就近挂急诊。

您理应获得支持

情绪低落并不意味着您做错了什么，只是说明您背负的压力比往常更大。放慢脚步、休息片刻并寻求帮助都是可以的。

您值得获得充满善意的支持，这些支持会慢慢地帮助您减少孤独感。