

2010年心理护理：抑郁症患者不可忽视心理调节护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/0/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_BF\\_83\\_c21\\_758.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_758.htm)

一是不要给自己确立很难达到的目标，正视自己的病情，不要对事情大包大揽。可以将一件繁杂的工作分成若干小部分，做些力所能及的事，切莫“逞能”，以免完不成工作而心灰意冷。二是多参加社会交往活动，寻求友谊和支持。情绪低落是一种很普遍的现象，许多人都会予以理解。努力和朋友保持联系，向信赖的人倾诉内心的烦恼和痛苦。与他人进行愉快的交往更可以使自己获益良多，因为人们会不自觉地交往中学习如何有效地表达自己的需要和感情，感到更能控制自己的生活，这种感觉可以避免抑郁情绪的产生，也可预防抑郁症的复发。来源

：[www.100test.com](http://www.100test.com) 三是参加体育锻炼活动。锻炼时人体呼吸发生变化，需要集中注意力、躲避障碍物，人体感到疲乏以及肌肉酸痛等，都会使患者转移抑郁思维，提高自信心。四是抑郁时多参加一些文娱活动。比如郊游、唱歌；跳舞、游泳等，每天坚持半小时左右，持之以恒，可以有效地舒解抑郁情绪。来源：[www.100test.com](http://www.100test.com) 五是患季节性抑郁症者，要经常到户外接触阳光，接触绿色植物，这有助于疾病的治疗和康复。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士站加入收藏相关推荐：2010年心理护理：抑郁是从情绪低落开始的 2010年心理护理：抑郁症的其他典型症状 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)