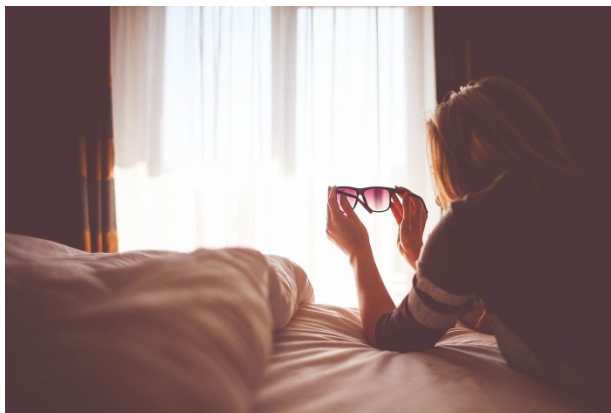
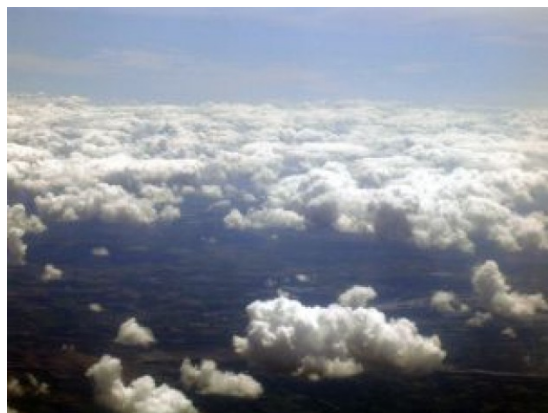


優質生活小貼士－「微抑鬱感」自救法

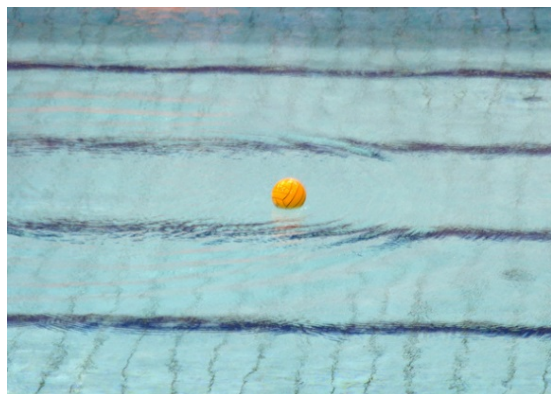
根據統計，現時有超過三十萬名香港人患上抑鬱症，但是少於**25%**的患者會尋求有效的治療。在輕微的抑鬱情況中，患者可以透過以下的小貼士積極主動地減輕抑鬱感：



若對「微抑鬱感」自救法有任何疑問，可致電**24小時EAP熱線**，與顧問詳談。所有資料及談話內容均**絕對保密**。

運動治療

- 放鬆肌肉
- 幫助睡眠
- 讓大腦釋出天然的抗抑鬱物質-多巴胺



若對「微抑鬱感」自救法有任何疑問，
可致電**24小時EAP熱線**，與顧問詳談。
所有資料及談話內容均**絕對保密**。

日光治療

- 曬太陽能讓大腦製造血清素
- 最佳時間是早上7時至9時，或下午4時至6時



若對「微抑鬱感」自救法有任何疑問，
可致電**24小時EAP熱線**，與顧問詳談。
所有資料及談話內容均**絕對保密**。

食物治療

- 奧米加3可維護神經，有消炎及維持免疫系統的正常運作，有助減低患上抑鬱症的機會
(如深綠色蔬菜、深海魚和亞麻子等)
- 必需胺基酸可增加大腦血清素的含量，有穩定情緒的作用
(如香蕉、豆腐和各類堅果)
- 維他命B群可穩定神經和減少焦慮的功效
(如小麥、胚芽和薏仁)
- 維生素C可抗氧化和穩定情緒
(如深綠色蔬菜和水果)
- 含鈣食品可安定神經和情緒
(如黑芝麻、豆腐和蔬菜)



若對「微抑鬱感」自救法有任何疑問，
可致電**24小時EAP熱線**，與顧問詳談。
所有資料及談話內容均**絕對保密**。