

2024年10月21日 星期一 责编 叶红 版式 吕燕 校对 汪智博

# 缓解焦虑抑郁,试试这些方法



**1 一睡解千愁……**

生活中的事情多,工作上也没头绪……种种压力叠加让很多人感到焦虑。日前一项最新的研究发现:缓解焦虑的最佳方法就是运动,而不是吃吃喝喝或者打游戏、睡觉。



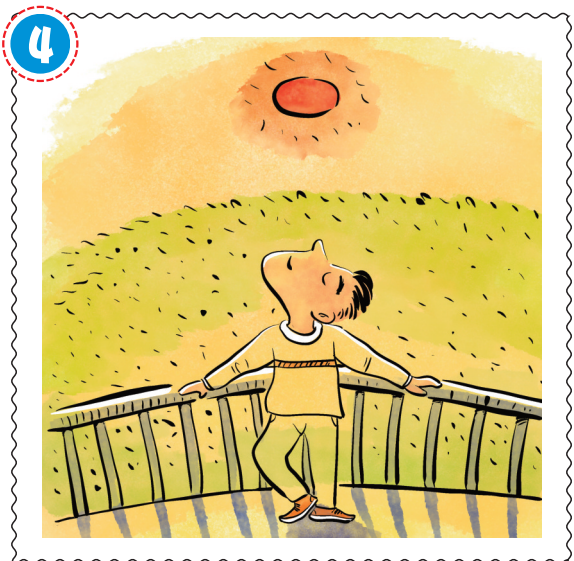
**2**

2024年1月,《英国医学杂志》发表的研究发现:运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果。除了运动,对抗焦虑抑郁还可以试试以下方法。



**3**

有多项研究证实,饮食能够影响我们的情绪。长期采用包含大量新鲜蔬菜水果、全谷杂粮、坚果、奶类、鱼虾水产(少吃红肉和甜食)这5种食物的食谱,对于预防和改善抑郁症状很有帮助。



**4**

多亲近自然、多晒太阳。阳光可以帮助机体释放5-羟色胺,并且可以改善褪黑素的释放。秋冬季是抑郁症的高发季节,每天晒晒太阳,心情和睡眠会好很多。



**5**

听听欢快音乐能带来好心情。欣赏音乐会涉及边缘系统(情绪系统)的大部分脑区,可以调动积极性、调节情绪。此外,音乐也有镇静和减轻压力的作用。



**6**

心情不好找朋友倾诉或抱抱。多一些朋友间交流、倾诉能缓解不良情绪。找人抱一抱,可以使大脑释放催产素等激素,减弱杏仁核(掌管负面情绪)的反应。



**7**

心情不好时做一次放松按摩。按摩可以提高人体内去甲肾上腺素的水平,还可以降低压力激素的水平,提高多巴胺水平,这些都可以使你的心情更轻松愉快。



**8**

心情不好时让自己温暖一点。因为感觉到温暖可以促进催产素的释放,会缓解负面情绪。所以,捧一杯热茶、盖着毯子,或者干脆洗一个热水澡,可以让你好受很多。



**9**

心情不好试试吃一块巧克力。摄入巧克力后,人体会分泌多巴胺,从而产生快乐的感觉。需要注意的是,对抗焦虑、抑郁首先还是要服从医嘱,科学治疗。

◎文/科普中国 漫画/杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。  
◎让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!