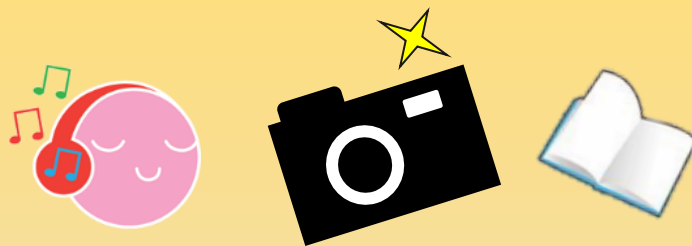


当感到情绪低落时，可做什么来舒缓情绪？



经常运动，哪怕只是散步



坚持做自己一直喜欢的事情

与信赖的人谈及自己的感受



避免使用酒精及药物
这些都可能加重抑郁症状

寻求专业人员帮助



↑
按此

响应2017年世界卫生日

主题：一起来聊抑郁症

更多资讯：

抑郁你我齐面对 同心同行冲过去

好心情@HK

情绪健康小锦囊

担心未来？在少年和青年时期预防抑郁症 (WHO)

