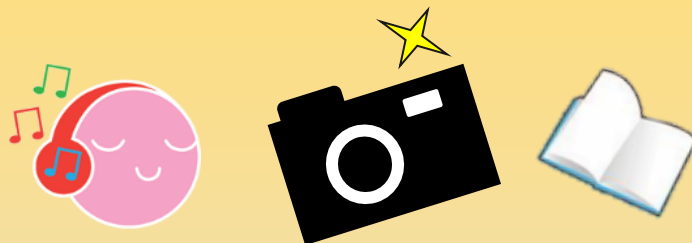


當感到情緒低落時，可做什麼來舒緩情緒？



經常運動，哪怕只是散步



堅持做自己一直喜歡的事情



與信賴的人談及自己的感受



避免使用酒精及藥物
這些都可能加重抑鬱症狀

尋求專業人員幫助



↑
按此

響應2017年世界衛生日

主題：一起來聊抑鬱症

更多資訊：

抑鬱你我齊面對 同心同行衝過去

好心情@HK

情緒健康小錦囊

擔心未來？在少年和青年時期預防抑鬱症 (WHO)



好心情
JOYFUL@School