

撥開雲霧見晴天——衝破抑鬱・從心開始

自助篇講義

情緒自評問卷 (重鬱症 (Major Depression) 測驗)

	沒有 (0)	偶然 (1)	常有 (2)	每天 (3)
1. 心情很低沉，無希望				
2. 對活動沒興趣				
3. 體重，胃口改變				
4. 睡眠反常				
5. 焦慮不安，行動遲鈍				
6. 疲累，沒有精神，易怒				
7. 自覺沒價值，有罪惡感				
8. 注意力不集中				
9. 想要自殺				

如何自助

1. 規律生活

- a) 調整飲食
- b) 適當休息
- c) 適量運動
- d) 休閒娛樂
- e) 起居衛生

2. 勿苛求己

3. 求助於人

4. 宗教信仰

情緒變化日記

活動	目標 (要做什麼?)	時間/次數/地點	活動後情緒起落 (兩三星期後： 更差/無改變/有改善/大進步)
----	---------------	----------	---------------------------------------

調整飲食

適當休息

適量運動

休閒娛樂

起居衛生

十二種誤差思想 by Dr. A.T. Beck

- | | |
|---------|----------|
| 1. 黑白分明 | 7. 以偏蓋全 |
| 2. 大禍臨頭 | 8. 曲解人意 |
| 3. 否定正面 | 9. 過度概括 |
| 4. 感情論事 | 10. 對號入座 |
| 5. 自甘認命 | 11. 自加壓力 |
| 6. 鑽牛角尖 | 12. 視野狹窄 |