



The Lexington Group, Inc.

您的员工援助计划

抑郁症

抑郁症是最常见的疾病之一，但即使在最严重的情况下，也能得到治疗。抑郁症通常通过咨询、药物或两者结合来加以治疗。越早开始治疗，效果越好，因此有必要寻求帮助，即使寻求帮助会让您为难。

在一段期间内，抑郁症的体征和症状包括：

- 持续悲伤、焦虑或心态“空虚”，精力下降。
- 感到绝望、烦躁和丧失兴趣。
- 记忆困难，坐立不安，注意力不集中，难以做决定或入眠。
- 饮食习惯改变或体重改变。
- 没有明确的身体原因引起的消化问题、疼痛或痛楚。
- 感到内疚或缺乏成就感。
- 垂死念头或伤害自己的想法。

抑郁症会引起幸福只是暂时的，而且没有出路之类的想法。您对曾经喜欢的活动不再有趣。它很难改变，但是以下建议可能会有所帮助：

1. 避免隔离。退缩会使症状加重，并加剧大脑的压力反应。由于社交疏远，可能很难与他人保持联系。但是，通过定期联络与朋友和家人保持联系很重要。

2. 保持井井有条，并保持事物整洁。整理表面、洗涤、铺床以及注意个人卫生等任务都可以改变您的感受。列出待办事项并安排任务。
3. 养成规律的睡眠方式。据估计，90%的抑郁症患者有睡眠困难。每次执行这一个步骤。在凉爽的房间里睡觉，关闭电视和其他电子设备，尝试进行冥想或读书，甚至在周末也要遵守常规的睡眠时间表。
4. 每天以健康习惯工作。营养和运动在能量水平中起着重要作用。均衡饮食，每天至少运动20分钟。

保持目标可控很重要；旨在提高整体生活满意度，而不是日臻完美。常规、总体上健康的生活方式和支 持会大大提高长期成功率。如果您自己难以应付，请记得寻求帮助。与处于中立的某人交谈总是有益的。此外，与心理健康咨询师交谈有助于激励您保持新的习惯。

莱克星顿集团(Lexington Group)提供帮助的方式

莱克星顿集团可以协助建立保密的在线或面对面咨询。贴心和个性化的协助仅在一指之遥。通过以下方式请求服务和查找其他信息：The-Lexington-Group.com

每周7天、每天24小时的全天候支持电话：

美国和英国
1-800-676-4357

加拿大
1-800-567-4343

开曼群岛
1-855-328-1185

文字电话(TTY)
1-800-955-8339

