



新年不快樂 如何避免或減輕假期憂鬱症

假期通常被視為幸福和歡樂的時期，但是對某些人來說，這可能是一段痛苦的時期。假期期間持續存在的悲傷情緒被稱為「假期憂鬱症」，在台灣常見是在春節長假。

患有身心疾病的人可能更容易出現假期憂鬱症。根據研究，假期使64%患有身心疾病者的病情惡化，症狀為食慾、體重或睡眠方式變化、情緒低落、比平常更累、感到緊張擔心或焦慮，以及從事過去喜歡的事情失去樂趣等。

如何避免或減緩假期憂鬱症？

1. 維持社交、不要孤立自己，社會孤立可能是抑鬱症的主要危險因素。
2. 規律運動，定期運動可以預防和減輕憂鬱症狀。
3. 學習說「不」，假期可能更容易遇到道德勒索，如不生小孩就是不孝，適當說「不」可保持心理界線。
4. 保有足夠時間讓自己放鬆，每天15至20分鐘甚至更多時間享受安靜。
5. 在新年設定新計畫，但需切合實際並且可以實現。

若透過上述方法仍覺得有注意力不集中、疲累感、失眠、心情憂鬱或煩躁症狀致影響日常作息與工作，應趕緊找身心科（精神科）醫師諮詢。



如果您因COVID-19疫情感到焦慮不安
可來電0800-028-885
本府員工協助方案專線提供安心諮詢服務



因宣導篇幅有限文字
略作刪減原文請參閱
臺南市立安南醫院