

😔 抑郁自助卡片 · 随身携带的温暖

🌸 抑郁发作急救5步法

1. 认：这是**抑郁症状**，不是事实
2. 停：暂停自我批评，深呼吸
3. 动：做一件**最小的行动**
4. 联：联系一个信任的人
5. 等：情绪会**像波浪一样过去**

💖 抑郁在说谎，不是你的错

👣 行为激活小步骤

没动力时，试着做：

- 🌞 拉开窗帘，让阳光进来
- 🚿 洗个热水澡或洗脸
- ☕ 泡一杯喜欢的茶/咖啡
- 🚶 在房间里走5分钟
- 🎵 听一首喜欢的歌
- 🌿 给植物浇水或摸宠物

🔥 行动改变情绪，哪怕只有一点点

🧠 挑战抑郁思维

抑郁常见想法 → 替代想法：

- ✗ "我毫无价值"
- ✓ "我**现在**感觉自己没价值，这不等于事实"
- ✗ "事情永远不会变好"
- ✓ "我**现在**看不到希望，但抑郁是会好转的"
- ✗ "没人关心我"
- ✓ "我**感觉**孤独，但有人愿意帮助我"

😊 自我关怀练习

把手放在心口，对自己说：

- 💖 "这一刻真的很艰难"
- 💖 "艰难是生活的一部分"
- 💖 "愿我善待自己"
- 💖 "愿我接纳真实的自己"

📅 日常节奏重建

抑郁时需要的基本结构：

- 🕒 固定起床时间（即使没睡好）
- 🌞 白天见光（拉开窗帘或出门）
- 🍽️ 规律饮食（哪怕不饿也要吃一点）
- 🚶 轻微运动（每天10分钟散步）
- 😴 固定睡觉时间（睡前1小时不看手机）

🌙 抑郁与睡眠

改善睡眠的小技巧：

- 🛏️ 床只用来睡觉，不刷手机
- 🕒 睡不着就起床，有困意再回床
- 📝 写下担忧，告诉自己"明天再处理"
- 🧘 睡前放松：深呼吸或渐进式放松
- 🌞 白天多接触阳光，有助于夜间睡眠

💖 抑郁时的自我对话

🌱 "我正在努力，这已经很好了"

🐢 "慢一点没关系，我在前进"

☀️ "我值得被温柔对待"

🌈 "这只是暂时的，会过去的"

🆘 何时需要专业帮助

出现以下情况，请寻求帮助：

- ⚠️ 有自杀想法或计划
- ⚠️ 连续两周无法正常工作/学习
- ⚠️ 几乎不吃不睡，体重急剧变化
- ⚠️ 自助方法尝试4-6周无改善

🔥 寻求帮助是勇敢的表现，不是软弱！

SOS 抑郁紧急支持卡

紧急支持联系方式

心理危机热线 (24小时)

400-161-9995

- 北京回龙观医院: 010-82951332
- 上海市精神卫生中心: 021-12320转5
- 希望24热线: 400-161-9995

我的支持系统

最信任的人: _____

电话: _____

心理咨询师: _____

电话: _____

如果有自杀想法, 请立即拨打热线或前往医院急诊

抑郁卡片使用指南

何时使用:

- 感到绝望、无价值时
- 什么都不想做、只想躺平时
- 负面想法循环不止时
- 深夜情绪特别低落时

使用技巧:

- 先读自我关怀语句, 温柔对待自己
- 尝试行为激活小步骤
- 用替代想法挑战抑郁思维
- 记住: 抑郁会过去, 你不是一个人

打印建议: A4彩色打印 → 裁切成90x54mm → 过塑防水 → 放入钱包随身携带