


TRATAMENTO DE ACUPUNTURA PARA DEPRESSÃO.

DR. PENG ENSINA OS PRIMEIROS PASSOS DE COMO RECUPERAR A AUTO-ESTIMA.



鍼灸の魔術師

ペンギン・文・育

(30)

うつ病 (Depressão) (終)

うつ病予防対策をサイトから紹介しよう。

予防のための3つのC

一、柔軟な考え方
広い視野 (Cognition)

二、自分らしさを保つ
(Control)

三、知的交流、情緒的交流
(Communication)

物の考え方、受け取り方を変えることが大切である。

問題解決の方法

- ・問題点をはつきりさ

せる

- ・できるだけ多くの解決法を考える
- ・それぞれの解決法の長所と短所を考える
- ・できるだけ長所が多く、実行可能性の高い法を見つけた
- ・生活をきちんとする

生活をコントロールする

- ・喫煙をしない (ニコチン依存)
- ・過度の飲酒をしない
- ・朝食をとる
- ・間食をしない
- ・適正体重を維持する
- ・定期的に運動をする

る (抗うつ作用もあり)

- ・7〜8時間の睡眠をとる
- ・生活リズムを大切にす (不眠対策)

うつ病の予防

- ・朝は決まった時間に起きる
- ・昼寝をしない
- ・適度な運動をする
- ・カフェイン飲料を避ける
- ・寝る前に温かいミルクを飲む
- ・朝食をとる
- ・眠くなるまで床に入らない
- ・床の中でいろいろなことをしてはいけない (ベット・布団は寝る)

ところという条件づけをする)

人間は25時間 (24時間ではなく) 周期であるので、昼と夜のメリハリをつける事が大事である。

うつ病の対人関係予防法

- コミュニケーションの仕方が大切
- コミュニケーションがうまくいかないと、思い込みの状態になる。話し合う事が大事である。
- しかし、手助けがイライラの原因になることもあるので注意をすること。