



如何克服情感抑郁

- 保持生活规律
- 经常与家人、朋友联系和沟通
- 学会放松，但需排除酒精或药物的方式
- 参与自己感兴趣的活动
- 懂得欣赏自己，看到自己的强项
- 不要过多看媒体节目
- 根据需要寻求财务、情感和医疗上的援助

援助中心热线电话

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



洛杉矶县心理健康部
dmh.lacounty.gov