

抑郁症要怎样进行心理治疗？



生活中，如何对抑郁症患者进行心理辅导，是每个抑郁症家庭关心的问题。轻度的抑郁症可以采取自我调节自我缓解来解决，重度抑郁症应该找心理医生进行辅导。那抑郁症患者要怎样来做心理治疗呢？下面我们一起来看看抑郁症要如何进行心理辅导吧！

抑郁症要怎样进行心理治疗呢？

1、人际心理治疗

主要用于治疗成人抑郁症急性期发病，旨在缓解抑郁症状，改善抑郁病人的一些社交问题。如不正常的悲伤反应、人际冲突、角色转变困难和人际交往缺乏等。

2、音乐疗法

是抑郁症心理治疗方法中受患者欢迎的一种，莫过于音乐疗法。大脑边缘系

统和脑干网状结构，对人体内脏及躯体功能起主要调节作用，而音乐对这些神经结构能产生直接或间接影响。不仅能促进情感抒发消除抑郁烦闷情绪，还能加强新陈代谢，提高机体免疫力，开阔胸襟，进而有益身心健康。

3、“泄洪”——释放不良情绪

如果把心灵比喻成水库，抑郁、焦虑等不良情绪就是有野性十足的洪水。不要等洪水溢出了堤岸，才想到开闸放水。正确的做法是随时泄洪，给心灵留出容纳意外打击的能力。释放情绪最简单的办法就是向他人倾诉。如果没有合适的倾诉对象，就把它写在日记本上或倾吐在录音机里。

4、“空心”——放下压力

这的确是一个压力超负荷的社会。但是请记住，面对压力我们并不是毫无选择。很多时候，反而是我们主动地背起了大山。所以，请停止再讲“XXX给了我太大压力”、“我毫无办法”等诸如此类的话，换用另一种句式来表达同一件事，那就是：“我有压力是因为在面对XXX时，我是这么做的……实际上，我还可以那样做……”然后按照你所说的，真正替换你的行为。