

<<远离抑郁>>

图书基本信息

书名：<<远离抑郁>>

13位ISBN编号：9787122015907

10位ISBN编号：7122015904

出版时间：2008-1

出版时间：化学工业出版社

作者：范晓清 编

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<远离抑郁>>

### 内容概要

抑郁症是当今社会极为常见的一种心理疾病，许多人对它并没有正确的认识。

抑郁症不等同于抑郁情绪，亦不属于传统意义上的精神疾病。

国外有名心理学家形象地将抑郁症称作“精神上的感冒”。

每年都有众多的生命因抑郁症死于自杀，其中亦包括许多社会地位较高、具有高学历的成功人士以及青春年少的大学生。

尽管抑郁症发病率高、死亡率高，但是抑郁症并不可怕。

只要早发现、治疗及时、方法得当，抑郁症是完全可以治愈的。

本书从抑郁症的基本知识、致病因素、症状表现、诊断鉴别、西医治疗、中医治疗、预防康复、病案分析八个方面综合、系统地阐述了如何防治抑郁症。

我们不仅力求帮助患者更有针对性、更有效地治疗抑郁症，预防抑郁症复发；更致力于帮助广大读者从日常生活中预防抑郁症，从而实现维护大众身心健康的目的！

## &lt;&lt;远离抑郁&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 抑郁症的基本知识 第一节 抑郁症的普遍性 一、抑郁情绪人人都曾有 二、关于抑郁症的概念 三、抑郁症不是精神病 四、抑郁症也不是抑郁情绪 五、抑郁症危害知多少 第二节 抑郁症是如何分类的 一、抑郁症的分类方法 二、什么是原发性抑郁症 三、什么是继发性抑郁症 四、什么是难治性抑郁症 第三节 哪些人容易患上抑郁症 一、老年人与抑郁症 二、中年人与抑郁症 三、青少年与抑郁症 四、儿童与抑郁症 五、女性与抑郁症 第四节 抑郁症与其他心理障碍 一、焦虑性神经症与抑郁症 二、强迫性神经症与抑郁症 三、恐怖性神经症与抑郁症 四、癔症性神经症与抑郁症 五、疑病性神经症与抑郁症 六、人格障碍与抑郁症 第二章 抑郁症的致病因素 第一节 遗传因素与抑郁症 一、遗传因素的影响 二、基因染色体的突变 三、有关遗传病因的自我测试 第二节 内分泌改变与抑郁症 一、下丘脑—垂体—肾上腺轴 二、性激素的改变 三、生长抑素与褪黑素 第三节 疾病因素与抑郁症 一、营养缺乏导致的抑郁症 二、脑部病变导致的抑郁症 三、内脏病交导致的抑郁症 四、其他病变导致的抑郁症 五、药源性原因导致的抑郁症 第四节 环境因素与抑郁症 一、长期的工作压力过大 二、家庭婚姻问题的伤害 三、情感问题得不到疏导 四、突发事件的影响 第三章 抑郁症的症状表现 第四章 抑郁症的诊断鉴别 第五章 西医治疗抑郁症 第六章 中医治疗抑郁症 第七章 抑郁症的预防与康复 第八章 病案分析

## &lt;&lt;远离抑郁&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 抑郁症的基本知识 第一节 抑郁症的普遍性 一、抑郁情绪人人都曾有 生活中，我们每个人其实都体验过抑郁情绪，那是一种非常低落的情绪，甚至超越了失落和沮丧。现实生活中的我们不可能像神话故事中的英雄人物那样坚强，当我们遭遇人生中不幸的时候，很难真正地战胜它，只不过是依靠时间的力量来逐渐淡化它们罢了。

而在这个等待时间来弥补伤痕的过程中，抑郁情绪往往会悄悄地向我们袭来。

每个人的一生都不是一帆风顺的，在漫长的一生中我们要经历很多苦难，例如疾病、耻辱、不公、亲人死亡、离异、失业……等。

这些或大或小的挫折和失败，不仅会令我们痛苦，亦会使我们不自觉地落入抑郁情绪之中。

有时我们不禁会想：身边的人群中，谁有抑郁呢？

而这个问题的答案恐怕要超越我们的想象，我们身边的家人、朋友、邻居、老板、同事以及我们自己很可能都有抑郁情绪。

事实上，抑郁情绪的伴随已经成了一个全世界性的心理问题。

无论多大年纪，无论男女，无论什么种族，亦无论从事什么样的职业、受教育的程度，抑郁情绪可以出现在各式各样的人群之中。

也许我们今天看到的是一个活泼、开朗的女孩，而实际上她前一个星期还处于不能原谅自己的抑郁之中，只不过她现在释然了，从抑郁之中摆脱了出来。

对于许多人来说，抑郁情绪的出现只是一个暂时的表象。

当面对困难迎头赶上、当化失败为成功的动力、当对痛苦之事释然以后，抑郁情绪又会像最初袭来那样，悄然而去。

此后我们的生活便会更加顺畅，我们的心境会更加宽广，面对失败的抗挫能力亦会更加强大。

而对另一些人来说，抑郁情绪得不到化解，也许会使他们愈演愈烈，最终成为抑郁症患者。

由此我们应该知道，抑郁情绪常见而普遍，短暂的抑郁并不可怕，但抑郁情绪的持久却一定要制止，更不能一味地让自己沉浸于抑郁之中而不得解脱，只有用坦然的心境面对困难和挫折，只有让自己逐渐学会释然，才能还自己一个愉快的人生。

二、关于抑郁症的概念 随着现代社会竞争的日益激烈以及社会复杂性的增加，抑郁症的发生愈发普遍。

调查显示，有25%的女性和10%的男性在其一生中出现过抑郁症，也就是说，每4位女性中就有1位女性患过抑郁症，而每10位男性中就有1位患过抑郁症。

抑郁症，指的是由于各种原因所造成的以抑郁为主要症状的一系列情感性障碍或心境障碍，即以抑郁心境自我体验为主的临床症状群或状态。

抑郁是一种心境体验，而非精神病。

著名的心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。

抑郁症之所以与精神病不同，是因为抑郁症不会造成患者出现根本性的判断能力障碍，其核心问题在于心境和情绪上的变化。

## <<远离抑郁>>

### 编辑推荐

驱散抑郁阴霾，享受快乐人生。

一部告诉人们如何远离抑郁，开启快乐心理的健康手册。

自古有言：心病还需心药医。

烦心的事天天都有，只看你如何面对。

身体患感冒找内科大夫拿药，精神患感冒找心理医生开方。

不开心不算病，经常不开心就一定是病。

人生多忧患，结郁在心田；时刻勤照料，开心每一天。

<<远离抑郁>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>