

<<轻松告别抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<轻松告别抑郁症>>

13位ISBN编号：9787810862288

10位ISBN编号：7810862286

出版时间：2006-1

出版时间：第四军医大学出版社

作者：(日)中村敬

页数：189

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>

<<轻松告别抑郁症>>

内容概要

抑郁症是一种常见的精神疾病，具有高患病率、高复发率、高致残率和高致死率等特点，但是由于认识不足，许多抑郁症患者没有得到正确的诊断治疗。

中村敬先生长期从事抑郁症和森田疗法的临床研究30年，积累了丰富的经验。

抑郁症不仅需要药物治疗，同时，修养和心理调节是帮助病人康复，预防复发所不可缺少的。

本书从不同的观点出发，认为抑郁症不是精神病，并介绍了自我调节和如何与家人沟通的方法，帮助病人轻松应付抑郁症。

本书分为七章，分别论述了什么是抑郁症、森田疗法的观点、森田的养生法、慢性抑郁症的入院森田疗法、抑郁症复发的

<<轻松告别抑郁症>>

作者简介

作者：(日)中村敬 施旺红1955年生，医学博士，东京慈惠会医科大学第三医院精神神经科诊疗部长，副教授，日本森田疗法学会常务理事，多文化精神医学会、心理治疗学会理事，日本精神疗法学会、抑郁症学会、心身学会及内观学会评议员。

主攻方向：森田疗法、焦虑症、抑郁症的临床治疗。

<<轻松告别抑郁症>>

书籍目录

第1章 抑郁症是什么 抑郁症不是精神病 抑郁症不同于正常的抑郁情绪 抑郁症的分类 抑郁症的病因 容易诱发抑郁症的因素 抑郁症的症状 特殊类型的抑郁症 抑郁症的诊断 抑郁症的治疗第2章 森田疗法的观点 森田的青少年时代 作为精神医学者的足迹 森田疗法的创立 什么是森田疗法 森田疗法的观点 治疗的根本 入院森田疗法 森田疗法的门诊治疗 自助团体+：“生活发现会”第3章 抑郁症的森田养生法 接受患病的事实 如何养生 养生的要点第4章 迁延性抑郁症的住院森田疗法 住院森田疗法的适应证 住院森田疗法的成功病例 住院森田疗法的意义第5章 抑郁症复发的预防 抑郁症复发的原因 预防抑郁症复发的措施第6章 家人应对方法 家人容易陷入的不良行为模式 患者的家庭角色与家人期望的落差 奉劝患者立即就诊 极期的注意事项 恢复期的注意事项第7章 抑郁症的药物治疗 三环类抗抑郁药(TCA)和其他非选择性单胺再摄取抑制剂 四环类抗抑郁药 二环类抗抑郁药 单环类抗抑郁药 选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI) 单胺氧化酶抑制剂(MAOI) 抑郁症的中医治疗与饮食调节 抑郁症的护理附录1 抑郁症的自我测试附录2 森田神经质的诊断标准附录3 森田理论学习要点

<<轻松告别抑郁症>>

章节摘录

书摘二、抑郁症不同于正常的抑郁情绪 事实上，抑郁情绪是我们每一个正常人都能偶然体验到的情绪。

在生活中，充满了大大小小的挫折和失败，很多人都会经历失业、离婚、失去心爱的人或其他各种痛苦，每当这些事件发生时，我们都会体验到悲伤、痛苦、甚至绝望；有些人的情绪易受季节和环境的影响。

例如，在秋季到来时，突然感到悲哀。

有的人有时也会感到压抑，这种情况一般会持续一两天，这种情绪波动是自然的，会自然恢复，或者变换一下环境就会消失。

当你在单位遇到不顺心的事情而情绪低落时，回到家品尝鲜美的饭菜，喝上两杯小酒，或者参加运动，出一身汗，不良情绪也就烟消云散了。

通常由这些明确生活事件引起的抑郁和悲伤是正常的、短暂的，有的是人在社会化进程中的必然经历，有利于个体的成长。

没有经验的人，可能会将日常的情绪波动想象成抑郁症。

实际上，抑郁症作为一种病，和正常人的情绪波动是有区别的。

首先，情绪波动的程度不同。

如图1—1所示，作为病态的抑郁症其情绪波动远远超过正常人的情绪波动范围。

其次，抑郁症的情绪波动和正常人的情绪波动存在质的差别。

正常人抑郁情绪的波动，往往与困难的场合、挫折或事不如意等诱因有关。

然而，抑郁症的情绪波动，不一定有上面的诱因，有时候可能在好事不断的情况下发病。

例如，所谓的“升迁抑郁症”。

尽管事实上按本人的愿望得到晋升，但经过一段时间后，本人开始感觉，“怎么这么简单？”

抑郁症随之而来。

有些症状重的患者，会伴随各种躯体不适的症状。

一位患者指着自己的胸部说：“这一部分好像有一块石头堵着，痛苦极了。”

随着抑郁症进一步发展，患者的精神麻木了，悲伤的情绪没有了，所有的感情，包括喜怒哀乐全都消失了，患者陷入了无感情的境地。

P4-5

<<轻松告别抑郁症>>

编辑推荐

森田疗法是日本精神科医生森田正马创造的治疗神经症的独特疗法。

其出发点是治疗神经症而不是抑郁症，但经过类似的中村先生的许多学者的努力，将其发扬光大，现对抑郁症有很好的疗效。

本书详细介绍了抑郁症的常识及治疗抑郁症的方法——森田养生法和药物治疗，并且指出对患者的病情应因人而异确定治疗和休养的方针。

全书理论系统，方法实用，具有很强的实践性，是心理医生的实用参考书，也是广大抑郁症患者的福音。

<<轻松告别抑郁症>>

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>