

<<走出自杀阴影>>

图书基本信息

书名：<<走出自杀阴影>>

13位ISBN编号：9787030152602

10位ISBN编号：7030152603

出版时间：2005-7

出版时间：科学出版社

作者：高桥祥友

页数：213

译者：陈诚

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>

## <<走出自杀阴影>>

### 内容概要

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。

本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家，他们以自己的亲身体会为主线，将缓解心理压力的要诀娓娓道来，从而帮助读者重塑健康的生活理念，培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。

自杀是一个困扰整个人类的世界性问题，本书通过对这一现象的深入分析，试图唤起人们对此事的注意，从而挽救那些已经或正要走上自杀之路的人，本书内容包括：我所遇见的未遂者、自杀未遂的实际状态、浮出水面的家庭因素、死亡之后、心理医生可以做些什么、由“死”到“生”。

本书为大众读物，适合上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

<<走出自杀阴影>>

作者简介

高桥祥友，1953年出生于东京。

毕业于金大学医学系。

精神科医生，医学博士。

曾在东京医科齿科大学、山梨医科大学、加利福尼亚大学洛杉矶分校、东京都精神医学综合研究所任职，现任防卫医科大学防卫医学研究中心行动科学研究部门教授。

著有：《医疗工作者希望知道的自杀

## &lt;&lt;走出自杀阴影&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 我所遇见的未遂者 未遂者人数已逾30万 事例1 14岁女孩遭受虐待 “被爸爸打是因为我犯了错” 事例2 14岁男性的抑郁症 失眠、食欲不振、注意力不集中 事例3 84岁男性的老年抑郁症 死亡并不只是本人的问题 事例4 26岁女性全部生活经历遗忘 代替生命而消失的东西 孤独灵魂的呼唤第2章 自杀未遂的实际状态 因为“不能相信”，所以否定事实 自杀未遂的实际数量 男女差异 自杀都会采取什么样的方法呢？

事例5 70岁老妇在丈夫去世后 藏匿于“希望死去”想法中的 未遂之后的表现令人意外 降低死亡的恐惧感 与酒的关系 自杀高危人群的心理 危险会在何种性格的人身上降临呢？

“受欺负”或“境况不佳”不是全部原因第3章 浮出水面的家庭因素 因家庭关系而衍生出的自杀未遂 “特定牺牲子”理论 “替罪羊”理论 “隔代的家族病因”理论 治疗全体家庭成员 电影《普通人》 事例6 九岁男童因哥哥的死产生的自责 “如果死的是我就好了” 第4章 死亡之后 “命是我自己的，为什么不可以自杀？”

” 活着的亲人承受的各种情感 孩子失去父母时的心理第5章 心理医生可以做些什么 倾听自杀者的声音 九成自杀者所患的“心理疾病” 抑郁症和自杀的关系 饮酒量的增加值得注意 如果发生自杀未遂 危机并非只有一次 帮助行为人自立 认知疗法 精神疗法的目标 常伴患者左右第6章 由“死”到“生” 事例7 18岁男性，青春期抑郁症 以前的成长情况 第一次接受精神科的治疗 与父母面谈 开始非住院治疗 尝试自杀 从住院中了解到的事情 出院上学 和父母之间的关系 面对扭曲的认知 毕业 起始第一步后记译者跋

## &lt;&lt;走出自杀阴影&gt;&gt;

## 章节摘录

最近社会上对乱用药物给予了充分注意。但饮酒问题却被忽视了。酒精是世界上比兴奋剂和毒品更受广泛认可的东西，这个问题非常严重。仅在日本，估计被诊断为患上酒精依赖症的人最少也有二百万。而排在后面的预备大军更有其数倍之多。

作为酒精与自杀的连接产物，酒精依赖症同忧郁症一样是自杀的重要诱因。还有，如果某人身上同时出现抑郁症和酒精依赖症，那P63么这个人自杀的危险就更大了。即使是一些没有诊断出患有酒精依赖症的人，为了减少对死亡的恐惧感，也会在自杀之际喝上许多酒。

本人作为精神科的心理医生，经常遇到只要不喝酒就不会把自杀的冲动行动化的病人。酒成了比兴奋剂和毒品更为多数人所服用，更深入社会，更广泛被认可的一种药物。

根据以前的经验，很多人相信喝酒能够短暂地缓解紧张情绪，有利于睡眠。他们感到最近有些不适的时候不会想到去精神科看医生，而会首先把手伸向酒精饮料。但这是一个误解。

其实喝酒只会降低睡眠的质量，酒精有抑制中枢神经活动的作用。同时对酒精的依赖性也会使抑郁症的症状更加恶化。最恐怖的是它将夺走人们控制自身的力量。

为了确认自杀死亡的人在最后自杀之前有多少是处于酒醉状态这个问题，我阅读了名人自杀死亡纪录。

即使我不一一列举，这些政治家、电影导演、歌手的名字也会立刻浮现在读者眼前吧。有记录表明喝酒的确会促进自杀。

酒精依赖症对身体、精神、人际关系等各个方面都有消极影响。被诊断为酒精依赖症的患者由于病患、事故、自杀等原因，平均寿命同健康人比起来要短三十年。P64 可是，在那些未患酒精依赖的人中，假如以前有过大量饮酒的经历，或是最近酒量突然暴涨，那么我们就应该注意他是否存在自杀的可能。

P65

## <<走出自杀阴影>>

### 媒体关注与评论

享受中年，恋爱不安，职场抑郁症，走出自杀阴影，寻找心理平衡，寻找心理寄托，心灵的自愈能力，心理医生的故事疗法。

## <<走出自杀阴影>>

### 编辑推荐

几乎众所周知，自杀，在日本是一个非常严重的社会问题。然而，自杀也不独日本存在，其他国家也或多或少的存在。作为心理医生的你，你是否想到了医治这一个人心理疾病的方法？作为管理国家社会安全、稳定的有关机构，是否已有相应的解决对策？如果没有，那就看看这本书吧，它以日本社会的自杀状况为例，分析了一些自杀者自杀未遂的实际状态，造成自杀的家庭原因，以及提供一些心理医生该做什么的建议，等等。

<<走出自杀阴影>>

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>