

<<不忧郁的生活>>

图书基本信息

书名：<<不忧郁的生活>>

13位ISBN编号：9787229019617

10位ISBN编号：7229019613

出版时间：2010-4

出版时间：重庆

作者：严烽彰

页数：190

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>

<<不忧郁的生活>>

前言

精神科的疾病种类其实相当的广泛，我的第一本书之所以选择忧郁症的主题来写作，主要是因为忧郁症已经与现代社会有着相当的关联。

在过去的精神科，不管是门诊还是住院的病患，都是以‘精神分裂症’患者居多，其他的疾病即使有出现，也是占很少的比例，但近十年来整个有反转的情形。

在我的门诊病患当中，‘精神分裂症’的诊断已经相对减少，取而代之的疾病诊断正是“忧郁症”。

曾几何时，忧郁症已经成了一个流行的代名词，公众人物举凡政治家、艺人及艺术创作者等，纷纷现身说法，将自己与忧郁症奋战的成功经验与大众分享，让忧郁症不再令人闻之色变，反而堂而皇之地进入到现代的社会脉动中，无所不在。

WHO（联合国世界卫生组织）更是将它与艾滋病及癌症并列为二十一世纪的三大疾病。

从此，要了解未来疾病的趋势，就不能不进一步地了解‘忧郁症’。

<<不忧郁的生活>>

内容概要

如果你—— 宁愿独处也不愿和他人往来 觉得自己没有用、缺乏自信 感觉到被困住了走不出来 常常不自觉想哭 无法发自内心地想笑 失眠、吃不下，有长时间情绪低潮 你真的需要看这本书 作者以其丰富的临床经验，整理出走出忧郁的心灵处方，条理清晰文笔流畅。从实用和自我治疗的角度来探讨忧郁症，并以真实案例呈现治疗室内的医病关系，让人一窥心理治疗的全貌。

此外，也提供人们自我疗愈的良方，借以改变自己的生活，重新认识与定位人生，走出忧郁并营造崭新的生命。

严医师自行开发走出忧郁的六个步骤，对于许多潜在的忧郁症患者来说，这是一本值得推荐的好书。不但有忧郁症的人能够从中获得帮助，即使心情沮丧或一时郁闷想不开，也可以在书中找到心灵慰藉，并从中学习成长。

<<不忧郁的生活>>

作者简介

台北荣民总医院精神医学部住院医师兼总医师训练，现任振兴医院精神医学部主治医师、光武技术学院驻校精神科医师。

长期关注忧郁症，并深入研究探讨相关议题，诸如：校园青少年常见之精神疾病、忧郁症与遗传之关系、忧郁症的心理治疗、失眠问题等。

现与台北荣

<<不忧郁的生活>>

书籍目录

推荐序 忧郁症只是心理上的小感冒作者序 心理治疗与药物同样有效我到底怎么了——认识忧郁症

<<不忧郁的生活>>

章节摘录

插图：产后忧郁症是生产后常见的一种心理障碍，患病的产妇除了不由自主伤心哭泣、暴躁易怒的情绪起伏，另外也会有健忘、注意力不集中等认知功能的障碍，心理不适的时间会持续一个月甚至长达一年不等。

除了因为新生命的诞生造成压力与责任之外，还有一个很重要的因素，就是在怀孕期间，影响情绪的脑下腺激素、甲状腺激素、肾上腺激素都会大量增加，这是为了让孕妇的活力、新陈代谢率显著增强，以应付母体与胎儿共同的需求。

但在生产后，这些激素会突然减少，间接造成情绪的波动，导致忧郁、不安的情绪产生。

这种心情往往只有当事人才体会得到，旁人反而会纳闷着，顺利生下小孩是件令人再高兴不过的事情，怎么会弄得哭哭啼啼的。

所以看了这本书的人，应该更了解这中间的缘由，体谅产妇情绪起伏的辛苦。

产后的第三天到第七天有“新生儿忧郁”（Baby Blues）是很正常的情形。

但是忧郁如果持续不消，就有可能变成产后忧郁症。

曾有忧郁症病史或家族中有忧郁症病史的妇女，产后忧郁的比例比平常人高出许多。

产后忧郁的症状除了和一般忧郁症状类似外，有些人还会有想要掐死婴儿的冲动（Infanticide）。

虽然，大多不至于真的会付诸行动，但这股冲动过后仍是会让婴儿的母亲懊悔万分，自觉罪孽深重，如此又加重忧郁症本身的严重程度。

<<不忧郁的生活>>

媒体关注与评论

这是一个不小心就会令人忧郁的年代！

稍不留意，忧郁症就如同阴沉的云朵，悄悄遮盖心中的阳光，让人挥之不去。

然而只要努力，忧郁症其实只是心理上的小感冒，绝对可以康复痊愈。

严烽彰医师在本书中用专业及经验，深入浅出地带领读者了解自己，打败忧郁，找回心中的艳阳心情，是重视身心健康的现代人不可或缺的心灵维他命。

——心理学博士，EQ专家及作家，心情境企管顾问公司负责人 张怡筠 严医师以其丰富的临床经验及对忧郁症的学养，能将如此复杂的疾病，从临床症状诊断、病因探讨，以及心理治疗等各方面做系统性的介绍，实属难能可贵。

本书之另一特点是严医师将其数年来在心理治疗之浸淫在忧郁症病患身上发挥得淋漓尽致，并以实例加以解说，不仅使患有忧郁症之病患可以从黑暗中看到星光，激励其自我的潜能，且使精神医学之初学者得到良好的导引。

——国立阳明大学精神学科主任，台北荣民总医院精神医学部主任 苏东平医师 作者严烽彰医师以其丰富的临床经验，整理出走出忧郁的心灵处方，并以多个实际案例强调治疗师要以“够好”的母亲来提供病患一个“够好”的经验，才能一边浸润患者干涸的心灵，一边找出河床破裂的原因。

相对于现今在保健压力下，许多专业人员以速食或食谱的方式来做心理治疗，真是令人深省。

——中国时报开卷好书奖“美好生活推荐书”评审推荐评语

<<不忧郁的生活>>

编辑推荐

《不忧郁的生活:走出忧郁的生活全计划》：如果你宁愿独处也不愿和他人往来，觉得自己没有用、缺乏自信，感觉到被困住了走不出来，常常不自觉想哭，无法发自内心地想笑，失眠，吃不下，有长时间情绪低潮，你真的需要看这本书。

走出忧郁的生活全计划，忧郁症只是心理上的小感冒。

只要有音乐就不停地跳舞、跳舞……只要照着舞步不停地跳，这样身体里已经僵硬的东西会一点一点地松开来，如此就还有挽救的余地。

对忧郁症患者来说，这段话放在自我治疗上是非常有用的。

就像“只要有音乐就要不停地跳舞一样”，只要还活着，就要维持基本的生活步调，不要停滞……

<<不忧郁的生活>>

名人推荐

这是一个不小心就会令人忧郁的年代！

稍不留意，忧郁症就如同阴沉的云朵，悄悄遮盖心中的阳光，让人挥之不去。

然而只要努力，忧郁症其实只是心理上的小感冒，绝对可以康复痊愈。

严烽彰医师在本书中用专业及经验，深入浅出地带领读者了解自己，打败忧郁，找回心中的艳阳心情，是重视身心健康的现代人不可或缺的心灵维他命。

——心理学博士，EQ专家及作家，心情境企管顾问公司负责人 张怡筠 严医师以其丰富的临床经验及对忧郁症的学养，能将如此复杂的疾病，从临床症状诊断、病因探讨，以及心理治疗等各方面做系统性的介绍，实属难能可贵。

本书之另一特点是严医师将其数年来在心理治疗之浸淫在忧郁症病患身上发挥得淋漓尽致，并以实例加以解说，不仅使患有忧郁症之病患可以从黑暗中看到星光，激励其自我的潜能，且使精神医学之初学者得到良好的导引。

——国立阳明大学精神学科主任，台北荣民总医院精神医学部主任 苏东平医师作者严烽彰医师以其丰富的临床经验，整理出走出忧郁的心灵处方，并以多个实际案例强调治疗师要以“够好”的母亲来提供病患一个“够好”的经验，才能一边浸润患者干涸的心灵，一边找出河床破裂的原因。

相对于现今在保健压力下，许多专业人员以速食或食谱的方式来做心理治疗，真是令人深省。

——中国时报开卷好书奖“美好生活推荐书”评审推荐评语

<<不忧郁的生活>>

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>