

<<抑郁这样防治>>

图书基本信息

书名：<<抑郁这样防治>>

13位ISBN编号：9787509400074

10位ISBN编号：7509400074

出版时间：2007-8

出版时间：蓝天出版社

作者：郭瑞增

页数：258

字数：240000

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>

<<抑郁这样防治>>

内容概要

抑郁症是一种严重危害人类身心健康的常见精神疾病，主要表现为情绪的持久低落，兴趣的丧失，思维迟钝，意志行为减少，严重者伴有自杀观念和行为，部分抑郁症患者会出现幻觉和妄想。

这是一部提供了大量抑郁症实用信息的科普读物，由中国心理访谈网心理专家推荐。

本书给抑郁症患者及其家庭和朋友带来了战胜抑郁症的希望。

介绍抑郁症（现在又称为抑郁障碍）这种常见疾病的基本临床知识，使人们，尤其是那些得这种病的人们，能够认识到这是一种病，知道这是一种可以治疗的病，知道这是一种应该去哪里诊断和治疗的病。

本书可供抑郁障碍患者及其家人阅读。

<<抑郁这样防治>>

书籍目录

序言：小心呵护别让“心灵感冒”

第一篇 认识抑郁——正确理解抑郁 超越心理障碍 第一章 抑郁是什么——揭开抑郁的神秘面纱 一、抑郁——现代人的心灵感冒 二、你抑郁吗？——抑郁的自我测试 三、抑郁症与精神病是一回事吗 四、抑郁症和焦虑症有何区别 五、抑郁和性别有关吗 六、抑郁症的易发地区和易感人群 七、抑郁症一天内的变化规律 第二章 抑郁的类型 一、青少年抑郁症 二、成功后的抑郁症 三、节假日抑郁症 四、失恋抑郁症 五、“候鸟综合征”性抑郁症 六、季节性抑郁症 七、职场抑郁症 八、失业抑郁症 九、搬家抑郁症 十、其他抑郁症 第三章 抑郁症的危害 一、抑郁的最大危害——自杀 二、抑郁与心脏 三、抑郁与身体疼痛 四、抑郁与营养不良 五、抑郁症对免疫系统的影响 六、产后抑郁症对孩子的危害 第四章 抑郁症的病因 一、职业压力 二、情感危机 三、性格倾向 四、挫折事件 五、自我评价 六、遗传因素 七、药物因素 八、其他因素 第五章 抑郁症的诊断 一、抑郁症的诊断标准 二、抑郁症的临床表现 三、测测你的抑郁程度 四、抑郁症的自我诊断 五、发现抑郁 第六章 常见典型抑郁症 一、儿童抑郁症 二、大学生抑郁症 三、产后抑郁症 四、老年抑郁症 五、职业抑郁症

第二篇 正视抑郁——勇敢面对抑郁 坚定治愈信心 第一章 正视抑郁 驱逐心魔——从心理上打败抑郁 第二章 勇敢行动 自我救赎——从行动上抗击抑郁 第三篇 治疗抑郁——不同的抑郁 不同的治疗 第一章 物治疗——调节身心的中西 第二章 心理疗法——给心注入能量 第三章 音乐疗法——让音乐穿过你的心 第四章 饮食疗法——轻松吃掉抑郁 第五章 运动疗法——增加抗击抑郁的生命活力 第六章 其他疗法

第四篇 走出抑郁——改变错误认识 走出抑郁阴影 第一章 健康源于良好的生活习惯 第二章 成功案例——引导走出抑郁阴影 第五篇 预防抑郁——珍爱生命 远离抑郁

<<抑郁这样防治>>

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>