

<<灰色bye bye>>

图书基本信息

书名：<<灰色bye bye>>

13位ISBN编号：9787510023910

10位ISBN编号：7510023912

出版时间：2010-7

出版公司：世界图书出版公司

作者：【日】伊藤克人

页数：186

译者：梁艳

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>

## <<灰色bye bye>>

### 内容概要

本书以“职场人士得了抑郁症应该如何接受治疗”、“周围的人应该如何对待抑郁症患者”为中心，总结了与“职场抑郁”有关的基本事项。

请假专心疗养，康复之后如何重返工作岗位，关于这两点，本书也会具体举例介绍。

最近，在抑郁症治疗方面，医疗的进步很明显。

有使用各种药物进行治疗的方法，也有药物以外的治疗方法。

通过这些方法，有的人一边继续抑郁症的治疗一边工作，也有很多人请假休养，等抑郁症恢复了再工作。

<<灰色bye bye>>

作者简介

作者：(日本) 伊藤克人 译者：梁艳

## &lt;&lt;灰色bye bye&gt;&gt;

## 书籍目录

职场压力诊断小测试 第一章 职场压力与抑郁 为什么抑郁的人越来越多 什么样的人容易得抑郁症 职场的压力是主要诱因 如何很好地消除压力 第二章 抑郁症, 你了解多少 为什么会得抑郁症 抑郁症有这样的表现 抑郁症的诊断方法 抑郁症的疾病类型 容易患抑郁症的性格和思考方式 容易引发抑郁症的疾病 第三章 我, 真的抑郁了 首先去哪里咨询才好呢 有效利用职业健康医生 去心理治疗科或精神科就诊时 抑郁症的诊断以问诊为中心 充分的休养和药物疗法是治疗的根本 药物疗法是这样进行的 精神疗法是这样进行的 其他治疗方法 第四章 家人的应对方法 发觉有什么异常的时候 如何对待疗养中的患者 如果患者说“想死” 疗养中跟公司的联系 疗养中的饮食管理需要家人协助 复职后的应对与家人的职责 第五章 公司的应对方法 抑郁症在职场上的表现信号 患者本人直接申明“我想休息” 休养与复职中的帮助 对待复职患者的方式 第六章 成功复职 为了顺利返回职场 善用复职的支援项目 直到完全恢复的经济支援 成功复职后 寻找新工作时的注意事项 为了防止病情的复发 职场抑郁的问答 图解抑郁 减少工作压力的方法 形形色色消除压力的方法 呼吸放松 公司里能做的简单的伸展运动 神经传导递质与抑郁症的引发方式 引发抑郁症的因素 注意情绪或行为的以下特征 抑郁症容易表现出的身体性症状 抑郁症的发展过程 抑郁症的诊断标准 抑郁症的严重程度 容易患抑郁症的三种气质 精神科、心理治疗科的诊查流程 抑郁倾向问卷 抗抑郁药物服用期间的例子 主要的抗抑郁药物 认知行为疗法实施示例 ECT治疗 针灸治疗 家人请留意这些信号 家人对待抑郁症患者的要点 抑郁症患者忌讳的言词 有助于抑郁症恢复的主要营养素 在公司里注意如下信号 复职的程序以及可能的帮助 抑郁症治疗案例 为了防止复发需要做的事情

## 章节摘录

第一章 职场压力与抑郁 为什么抑郁的人越来越多 企业里“心理疾病”正在增加近年来，各类企业中抑郁症的发生率正在增加。

抑郁症是指强烈的抑郁感给日常生活带来了障碍的一种心理疾病。

症状之一就是患者会有自杀的想法，所以必须注意。

从日本社会经济生产性本部调查可以看到，很多企业回答说“员工的心理疾病正在增加”。

2006年，这样的回答占调查企业的半数以上，证实了以抑郁症为首的心理疾病正在增加的趋势。

职场情况复杂化是诱因职场抑郁症数量增加的背后，是泡沫经济之后瞬息万变的经济不稳定状况的影响。

迅猛发展的IT化、过重的劳动、裁员、雇佣形态的多样化、能力主义以及复杂的人际关系等各种各样的因素。

都是导致抑郁症的原因。

人们都说“得抑郁症就像得感冒一样容易”。

也就是说，无论是谁都有可能因为一些小事而患上抑郁症，这就是抑郁症的另一个特点。

<<灰色bye bye>>

编辑推荐

《灰色bye bye(职场抑郁终结手册)》编辑推荐：发现抑郁的真相，找回快乐的本能！  
解读职场压力，剖析抑郁的本源！  
全方位介绍抑郁的治疗，千万人受益！

<<灰色bye bye>>

#### 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>