第一图书网, tushu007.com

<<走出抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<走出抑郁症>>

13位ISBN编号：9787532738090

10位ISBN编号：7532738094

出版时间：2005-09-01

出版时间：上海译文出版社

作者：[美]马克·米勒,[美]查尔斯·雷诺三世

页数：185

译者：苏海明

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

抑郁症是一种严重的，也是目前发病率极高的疾病。
很多年来，由于人们对其认知程度有限，以及疾病发作时的隐蔽性，人们对此往往有所忽视。
特别是对于疾病缠身的老年人来说，更是如此。
本书针对老年人有别于其他人群的、特定的躯体和心理状况，从不同角度阐述了目前国际上最先进的识别、治疗和预防老年人抑郁的方法。
本书的作者是当前美国最为权威的老年人精神健康研究专家，文章内容深入浅出，案例详尽，并附有多幅自我测量表，是普通读者及精神卫生从业者非常有实用价值的指导性手册。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：（美国）马克·米勒 （美国）查尔斯·雷诺

<<走出抑郁症>>

书籍目录

序前言上篇 理解老年抑郁症 第一章 认识抑郁症　什么是抑郁症？
　精神与躯体的联系　疼痛与躯体性残障　精神病症状　自杀　抑郁症与生活质量 第二章 各种形态的抑郁症　慢性抑郁症　躁郁症　复发性抑郁症　产后抑郁症　经前抑郁症与绝经抑郁症　丧亡抑郁症 第三章 老年人患抑郁症的医学原因　遗传性危险因素　生物医学方面的危险因素　能导致或引发抑郁症的药物　消遣性药物与类似镇静剂的酒精 第四章 老年人患抑郁症的心理与社会原因　心理性致病因素　焦虑与抑郁症　社会性致病因素：孤独　性格作用或处事方式　应邀反应　应邀处理方式　9·11事件“的后果”中篇 评估与治疗抑郁症 第五章 抑郁症求助：向哪里求助，能解决什么　你该选择哪种健康专业人员？
　老年抑郁症全面评估　治疗的认识误区　就地找到帮助　及时治疗的好处与不治疗的后果　对家庭成员的建议 第六章 老年抑郁症的谈话治疗　什么是心理治疗？
　心理治疗类型　心理治疗的作用机制　如何找到优秀的心理治疗人员　适度悲痛 第七章 现代医学可以为老年抑郁症做点什么　抗抑郁药　抗抑郁药的类型简介　正确使用抗抑郁药的策略　抗抑郁药副作用的处理　联合治疗：药物治疗与心理治疗　电休克治疗或休克治疗　药物治疗如何起作用？
　老年抑郁症维持治疗研究　谈谈失眠 第八章 精神健康补充疗法或另类疗法　从历史角度来看　我们的观点　另类健康护理运动　……下篇　远离抑郁症 第九章 远离抑郁症的策略 第十章 未来研究作者自述参考文献

章节摘录

书摘什么是抑郁症？大多数人时常会感到“沮丧”。
尤其在发生令人烦扰的生活事件后，一个人会几小时或几天都感到情绪低落，这很常见。
我们可以用悲伤、沮丧、消沉、郁闷或者不愉快这些词语来描述这种受压抑的心境。
一个人即使心情沮丧，但其日常活动通常会照旧，尽管他们可能是在强迫自己这样做。
他们会想，这种不愉快情绪终将会过去——事实的确如此。
感觉沮丧并非疾病，而是人们处于生活低谷时的一种健康反应。
　医学专家对“抑郁症”的定义与上述描述截然不同：它更严重，持续时间更长，以及有更多躯体症状。
患上抑郁症后，人的大脑正常活动会完全变慢或者停滞。
抑郁症是一种疾病，它就像肺气肿一样，会使人越来越衰弱。
　精神健康专家同意使用下述标准来定义抑郁症：　1．症状持续两周或更长时间。
　2．出现情绪低落或者社交困难。
　3．至少出现下述七种症状中的四项：　·睡眠习惯改变(比通常多睡或少睡)　·饮食习惯或体重改变　·精力减退或疲劳　·注意力不能集中　·自我评价过低，或无端自责自罪　·激越或动作迟钝　·出现想死的念头或自杀行为　根据定义，抑郁症症状严重性体现在社会功能或工作能力的受损。
例如，抑郁症病人可能根本无法完成其日常工作，并且他们几乎不会将这些症状视为暂时性症状。
抑郁症病人经常会怀有一些想法与恐惧，他们自己通常会出现非理性的思考，例如，“我是完全失败的”，或者“不管他们怎么说，我都是家庭的累赘”。
　现在让我们依次分析上述七种症状。
……P002-003

媒体关注与评论

书评“ 我曾经患过抑郁症。
在我看来，这是一本全面的、细致的、可以信赖的，并且极其有用的书。
它通俗易懂。
我非常欣赏米勒博士与雷诺博士所写的这本书。
” ——美国哥伦比亚广播公司“ 新闻六十分 ”节目资深记者麦克 · 华莱士 “ 在本书中，两位诊断和治疗老年人抑郁症的先驱者，马克 · 米勒博士与查尔斯 · 雷诺三世博士，提供了目前人们所掌握的有关该重要课题的最新资料。
通过他们所做的重要工作，我们对该疾病有了更加深刻的理解，他们也让我们了解了许多该领域的知识。
” ——美国国家精神健康研究所博士 巴里 · 莱伯维兹

编辑推荐

如何认识抑郁症？
抑郁症的危险因素是什么？
抑郁症的有效治疗方法是什么？
我们如何才能在漫长的人生道路上摆脱抑郁症困扰？
这些多少本书进行探讨的问题，文章内容深入浅出，案例详尽，并附有多幅自测量表，适合各类人士阅读。

第一图书网, tushu007.com

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