

<<战胜抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<战胜抑郁症>>

13位ISBN编号：9787534548833

10位ISBN编号：7534548837

出版时间：2006-8

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：井出雅弘

页数：183

字数：144000

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>

<<战胜抑郁症>>

内容概要

压力很大，心情抑郁，沮丧，乏力，……其实抑郁症就像是一场感冒，每个人都可能遇到……关键是要学会认识它，正确对待……有时需要医生的帮助，请不要犹豫……也许只要转换一下心情，改变一下思考方式，就会发现一个全新的自我……你有抑郁症吗？

本书介绍抑郁症(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。

对于心理疾病，除了采用药物治疗以消除症状外，还必须采用心理疗法，纠正其性格上的缺陷、思维方式的偏颇以及不良生活习惯。

本书对抑郁症和自主神经功能失调的发病原因及治疗方法作了浅显易懂的解说，并对如何增强压力和耐受力的心理训练方法、维持良好人际关系的沟通方法等作了详尽介绍。

压力积累后，会使人焦虑不安，长期持续下去，会给身体带来伤害，产生各种疾病。

心理与生理并非独立的，相互间有着非常密切的关系。

当你心情不愉快时，可以这样暗示自己“勿生气，放宽心，别着急”，轻松地避开它。

<<战胜抑郁症>>

书籍目录

第1章 自觉症状的检查 抑郁情绪长时间持续,要怀疑抑郁症 抑郁程度的检查 抑郁症的9个代表性症状 自主神经功能失调症的身体症状 自主神经功能失调症自我诊断检查表 抑郁症与自主神经功能失调症的异同点第2章 心理疾病由此引起 现代社会压力引发心理疾病 人际矛盾是心理疾病的重要原因 形成压力的因素,因年龄、性别而异 喜事也会造成心理负担 气候及生活环境也会成为压力源 不善应对压力的性格类型 你对压力的耐受力有多强?第3章 轻度抑郁症 轻度抑郁症患者增多 轻度抑郁症与重度抑郁症的区别 抑郁症的类型 谁都可能患抑郁症 抑郁症与神经递质的关系 躯体疾病与抑郁症的关系 容易与抑郁症混淆的疾病第4章 自主神经功能失调症 “自主神经功能失调症”的诊断 自主神经功能失调症分为3型 患者以30~50多岁的女性居多 自主神经的功能 自主神经功能紊乱的各种症状 强烈的压力可使交感神经兴奋 自主神经功能容易紊乱的体质 生活不规律也是导致自主神经功能失调症的原因 自主神经功能失调症仅靠内科治疗难以治愈 自主神经功能失调症可与抑郁症混合第5章 在医院进行的检查和治疗 该去哪家医院的什么科? 初诊时的注意事项 首先要做的检查 轻度抑郁症的基本治疗原则 自主神经功能失调症的基本治疗原则第6章 提高疗效的9个要点 正确理解疾病,坚定治愈信心 充分休养,给心充电 药物疗法常识 用“简易精神疗法”建立与医师的支持性关系 家人的协助和支持可提高疗效 单位同事的理解和协助也是必要的 消除引起发病的原因 接受心理治疗,保持良好状态 症状消失后仍需继续治疗第7章 常用药物及注意事项 抗抑郁药是治疗抑郁症的主角 治疗自主神经功能失调症的药物 焦虑明显时,使用抗焦虑药 睡眠诱导剂的使用 提高自然治愈力、调节心身的中医药 其他药物及疗法 关于药物的副作用 服药注意事项第8章 健康心身的9种心理疗法 治疗悲观心态的“认知行为疗法” 顺其自然的“森田疗法” 逐渐适应不安的“行为疗法” 矫正人际关系的“交流分析法” 通过暗示缓解身心紧张的“自主训练法” 放松疲惫身心的“肌肉放松法” 调整身心平衡的“东方疗法” 恢复本来自我的“格式塔疗法” 摆脱压力及改善人际关系的“聚焦疗法”第9章 养成良好的生活习惯 纠正不良的生活方式,保持良好的生活节律 维持良好的人际关系 正确应对压力的6条建议 确保充足的睡眠 营养均衡的饮食 养成亲近大自然的习惯 发现生活中的点滴快乐 放松身心、解除疲劳的“沐浴法”

<<战胜抑郁症>>

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>