

<<当你的身体出现抑郁>>

图书基本信息

## <<当你的身体出现抑郁>>

### 内容概要

成千上万的女性自我感觉不佳，但不知原因所在。她们只是觉得自己变得更加贪食，体重不断增加，注意力越来越不集中，睡眠越来越糟糕。她们还会感到紧张、焦虑、易怒、敏感。此外，她们时常感到疲倦，对性生活甚至日常失去兴趣。

通过这些情绪上的消极表现容易被理解成精神抑郁，而实际上，它们跟植物神经系统的功能状态密切相关，也就是说，这一类抑郁实际上是身体的抑郁。全世界大约有四分之一的女性患有这样的身体抑郁症，但同时，它也是最容易被误诊，误治以及治疗不充分的情绪问题.....

## <<当你的身体出现抑郁>>

### 作者简介

玛丽—安妮特·布朗博士 是华盛顿大学护理学院的一位教授，主要从事研究、教学和临广西壮族自治区工作。

她在很多地方做过学术报告，发表了60多篇科学论著。

目前她是一名家庭护理与精神护理的执业护理师，任职于华盛顿大学妇女卫生保健中心。

## <<当你的身体出现抑郁>>

### 书籍目录

第一部分 问题 第一章 身体抑郁——女性的头号情绪问题 第二章 身体抑郁的生物学机制——为什么女性的风险比男性大 第三章 LEVITY方案——解决身体抑郁的非药物性治疗方法 第二部分 LEVITY方案背后的科学依据 第四章 让你的生活亮起来——情绪得益于太阳给你身体的充电 第五章 漫步者的天空——散步是如何战胜身体抑郁的 第六章 女性抗抑郁的鸡尾酒疗法——经证实可以提高女性情绪的六种廉价的维生素与矿物质 第三部分 如何遵循LEVITY方案？ 第七章 让光照回到你身边——创造一个更加自然的光照环境 第八章 远离身体抑郁——通过20分钟的散步最大限度地缓解身体抑郁 第九章 服用LEVITY的维生素与矿物质——缓解身体抑郁所需的营养素 第十章 LEVITY方案与生活——让光照、运动和必要的营养素成为你生活的中心部分 第四部分 资料来源与参考资料 第十一章 LEVITY日志 第十二章 哪里可以找到维生素、光照设备与运动装备 第十三章 LEVITY研究全文——光照、运动及维生素多形式干预女性情绪的效果研究

<<当你的身体出现抑郁>>

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>