

<<一边抑郁一边成长>>

图书基本信息

书名：<<一边抑郁一边成长>>

13位ISBN编号：9787806998250

10位ISBN编号：780699825X

出版时间：2007-2

出版时间：黑龙江哈尔滨

作者：肖冉

页数：180

字数：160000

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>

## <<一边抑郁一边成长>>

### 内容概要

今天，你的心情不好吗？你懂得如何化解坏心情吗？你会找朋友倾诉吗？抑或是独自咀嚼？下面有一份简单的统计数据：目前中国的抑郁症患者已经超过2600万，其中62.9%的患者在出现抑郁症状后未曾就医。

在我国的自杀和自杀未遂的人群中抑郁症患者占了50%~70%。

由于抑郁症的病症常常被躯体的病痛所掩盖，90%左右的抑郁症患者并未意识到自己可能患有抑郁症并及时就医。

全国地市级以上综合医院对抑郁症的识别率不足70%；在现有的抑郁症患者中，只有不到10%的人接受了恰当的药物治理。

本书帮助青少年远离抑郁，拥有精彩的人生。

## <<一边抑郁一边成长>>

### 书籍目录

走近抑郁症 初识抑郁症 从心理学说起 从混沌到文明的缩影 个体发展的黄金时期什么是抑郁? 心灵的枷锁 抑郁种种为何抑郁 生物学因素 心理因素 环境因素 社会因素抑郁的危害 残缺的人格 不敢伸手, 不敢开口 学习能力下降 行为的偏离 真的有病了抑郁的自我调适 了解你自己 你属于抑郁质吗 我们如何知晓? 做些有益健康的事情 相信自己, 抑郁与你无缘 接受别人的力量 养宠物 快乐偏方 “无损” 发泄 写给家长们专业的帮助 不要讳疾忌医 各种治疗方法一览 关于双相抑郁症 如何预防季节情绪失调症发病 产后抑郁怎么办 防止复发

<<一边抑郁一边成长>>

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>