

图书基本信息

书名：<<名医图解.抑郁症正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807636847

10位ISBN编号：780763684X

出版时间：2012-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：岩崎靖雄

页数：220

译者：吴倩

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>

## 内容概要

抑郁、抑郁状态、抑郁症，将普通人很难理解的心理问题用普通人也能看懂的方式来解说，名医图解系列之《抑郁症正确治疗与生活调养》从抑郁的基础知识到专门知识进行了介绍，尽可能地涉及更多内容。

此外本书中还用到“郁闷”这个词，这是指因非常小的小事受到打击，情绪低落，但可以自然而然地恢复，或是因为一点点小的契机心情就能够转好的情况。

而抑郁症的情绪低落，多数是即便出现了非常好的契机，也无法改善心情，并且有很强烈的只看到事情的不好的一面的倾向。

本书中会介绍药物的服用方法、治疗法、日常生活中应该加以注意的事、防患于未然的方法等等。

如果能好好地治疗，抑郁是一定能够康复的。

要想理解抑郁症的话，就请阅读本书

## 作者简介

岩崎靖雄，日本岩崎诊所院长，医学博士。

日本精神神经学会会员、日本临床内科医学会会员、日本东洋医学会会员、日本良导络自律神经学会会员、日本抗老化医学会会员、（财团法人）日本体育协会公认运动医生、日医认证健康运动医生、日医认证企业医生。

书籍目录

出版前言 愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

序 抑郁症可以康复

序章 阅读前准备

难道这就是抑郁

进行自我测查, 争取尽早发现

测查结果分析, 改善心理状况

第一章 抑郁是一种什么样的状态

抑郁与日常所说的“郁闷”有这些不同

郁闷是心理及身体能量减少的状态

抑郁是能量缺乏的状态

很多人都曾有过抑郁的经历

抑郁是这样发生的

抑郁是由脑的神经递质的量减少而引起的

分为“躁郁”与“抑郁”两种

基本症状多为精神性的

情绪消沉, 到了会影响日常生活的地步

没有干劲, 无法付诸行动

思考方式及内容都与现实相去甚远

陷入否定思考方式的“循环思维”

集中力及思考力都下降

有可能有强烈的自杀意向

身体上也会出现各种各样的症状

最常见的就是睡眠障碍

味觉改变, 没有食欲

感到疼痛, 性欲减退

反复腹泻及便秘, 主诉有腹胀感

感到抑郁的时候, 最好的方式就是去找专科医生咨询

觉得抑郁的时候, 该去看什么科

要找愿意仔仔细细听你描述病情的医生

根据症状类型的不同, 选择精神科或心理科

出现症状之后应该立刻去接受治疗, 还是先观察一段时间

也可以到附近的保健所、保健中心接受诊治

案例一 因胸闷而去内科求治。

检查无身体异常, 原因在于心理

第二章 什么人容易发病

第三章 休养及药物是治疗的根本

第四章 在日常生活中改善抑郁

第五章 通过饮食及运动来改善抑郁

第六章 抑郁不是一个人的事情

## 章节摘录

版权页：插图：适度的运动可以消耗掉因饮食而摄入的热量，防止肥胖，而且也有帮助人快速入睡、安眠、提高睡眠质量的作用。

此外，运动还能够帮助打造出抗压能力强的身体。

如果要问我做哪些运动好的话，我推荐有氧运动。

特别是健步走、骑自行车、游泳等最为适合。

不要和别人竞赛，也别计算时间，按照自己的节奏，能够自然地呼吸，这样的运动就是最好的。

健步走的话，可以去公园之类的地方，一边欣赏周围的景色一边走，这样也能让心情平和下来。

运动要尽可能每天都做，这样不论对身体还是对心灵都有好处。

即便你没办法每天都运动、不太想运动，那么也可以在每天的普通琐事中稍微下一点工夫，让自己的身体能够运动运动。

比如说散步，或者上下楼不坐电梯而是爬楼梯，在你要去的地方的前一站下车走路，如果只是在起步价金额的距离的话（译者注：日本的出租车起步价距离大体为2000米以内）就不坐出租车，或者如果还在上班的话，那就到稍微远一点的地方去吃午饭，等等。

从自己现在能做到的事情，一点点地开始，这样就能够消除运动不足，打造抗压能力强的身体。

编辑推荐

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>