

<<抑郁为何不就医>>

图书基本信息

书名：<<抑郁为何不就医>>

13位ISBN编号：9787811248517

10位ISBN编号：7811248514

出版时间：2009-8

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：韩德彦

页数：159

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>

## <<抑郁为何不就医>>

### 前言

《抑郁，为何不就医？

》是临床心理师韩德彦关于“心理治疗DIY”的第二本著作。

韩德彦是我的得意门生之一。

他博学多闻、思路敏捷，擅长用平易近人的语言，将临床心理学的专业知识，用以解析个人生命历程中所遭遇的各种心理问题。

在他以往出版的同性质著作《心理治疗DIY》、《心辅特快车》中，我们都能看到韩心理师的这项特长。

我个人非常支持“心理治疗DIY”的概念。

从科学哲学的角度来看，人类知识的累积，基本上就是用来解决人生的各种问题。

而对个人生命中所遭遇到的心理问题，体会最深者，莫过于自己。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，许多人在遭遇心理问题的时候，常常会因为身陷于其中，而看不清楚问题的焦点所在。

这时候，他就需要像韩心理师所写的这样的书籍，来帮助他弄清楚问题。

所谓“天助自助者”，要解开个人心中的“抑郁之结”，最后还是得靠自己。

希望这本书的出版能帮助更多人认识自己、了解自己，从而走出抑郁的阴影。

## <<抑郁为何不就医>>

### 内容概要

心如如同生理一样会生病，但我们却常常忽略心理疾病，一味给自己加压，直到抑郁边缘而不自知；我们也常常以异样眼光看待有心理疾病的人，其实他们不过是“心理感冒”。

台湾临床心理师韩德彦博士，以各类社会事件及案例为指引，与我们分离常见抑郁心理问题的成因、症状和解决之道，引导我们舒缓压力、远离抑郁，在繁忙的都市里保持一颗健康快乐的心。

## <<抑郁为何不就医>>

### 作者简介

韩德彦 博士

台湾桃园荣民医院临床心理师

台湾大学心理学学士、硕士、博士，曾担任台湾大学学生辅导中心兼职辅导老师，现为台湾桃园荣民医院临床心理师、台湾辅仁大学临床心理研究所临床助理教授、台湾长庚大学行为科学研究所实习督导。

作者平日除从事心理衡

## <<抑郁为何不就医>>

### 书籍目录

#### Part 1 远离抑郁黑洞 抑郁，为何不就医？

- 如何探测抑郁前兆？
- 如何探访抑郁亲友？
- 如何防治抑郁自杀？
- 心理专家也患抑郁症？
- 自杀类型有哪些？
- 自杀危机，该如何处理？
- 如何在压力下降低决策风险？
- 如何面对洗肾生涯？
- 如何应对糖尿病考验？
- 产后抑郁症因何而起？
- 什么是“边缘性人格异常”？

#### Part 2 学习抗压对策 如何面对猪头上司？

- 如何克服“节假日综合征”？
- 如何减轻紧张焦虑？
- 如何解决失眠问题？
- 突然中风，和基因特异有关？
- 如何戒绝香烟诱惑？
- 如何促进医患沟通？
- 如何慎选心理治疗师？

#### Part 3 守护儿童身心 Part 4 打造幸福家庭 Part 5 重建灾后心灵 Part 6 关怀精神病患附录 简式健康表

## <<抑郁为何不就医>>

### 章节摘录

人口学或性格变项方面的研究结果，并没有发现产后抑郁症是好发于某一特殊族群；但有研究显示，年轻产妇及第一胎产妇罹患产后抑郁症的比例。

要比第二胎以上的产妇高；怀孕期间若遇有重大生活事件，也有较高的发病机会。

目前较具一致性的研究结果则显示，夫婚姻不和谐，或缺乏适当社会支持的妇女，更容易得到产后抑郁症。

据科学研究显示，母鼠怀孕期间，若闻到其他新公鼠的气味，将产生自然性的流产，以避免新生幼鼠被新公鼠吃掉；从演化的观点看来，这样的机制将减少生育资源的浪费，因为新的公鼠“不容许”母鼠留下旧鼠的种。

所以母鼠体内便自然产生一种导致流产的激素。

产后抑郁症说不定也是一种演化而来的疾病。当产妇未能得到另一半的妥善照顾，或缺乏其他社会支持时，便会陷入一种沮丧疲倦、落落寡合、睡眠失调、食欲不振的状态。

这些身心症状，导致子代无法得到良好照顾，死亡率随之提升，从而减少了生育资源的浪费。

这是因为在远古时代，子代若无法得到双亲完整的照顾，能够长大成人的几率偏低；婴儿早夭，则让仍具生育能力的妇女在产后抑郁结束后，可与更具竞争力（如会照顾子女生活、能安抚配偶情绪）的男性另组家族、繁衍后代。

据闻陈宝莲在怀孕期间与生产后，孩子的生父均未曾表示抚养与负责的意愿，这可能加重了她的心理压力，进而导致产后抑郁症。

不过，目前医学对于产后抑郁症的了解仍然不足，演化角度的解释也不过是众多理论之一，仅提供读者作为参考，提醒大家要多关心产后妇女，但也要注意别造成她们心理上的负担。

## <<抑郁为何不就医>>

### 编辑推荐

《抑郁，为何不就医？

》用现实事例做引子，辅以平易近人、通俗易懂的风格，从中提取出不为一般大众所注意的严重心理问题，并引导读者分析自己及身边人的抑郁症状，排解抑郁，远离崩溃边缘；附有“贴心提醒”环节，从专业角度提供简便易行的分析步骤及应对举措。

<<抑郁为何不就医>>

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>