

<<告別抑鬱>>

图书基本信息

书名：<<告別抑鬱>>

13位ISBN编号：9789624574067

10位ISBN编号：9624574065

出版时间：基道出版社

作者：霍華得·斯通（Howard W. Stone）著

页数：340

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>

<<告別抑鬱>>

內容概要

本書由曾患抑鬱症的心理專家撰寫，幫助你認識抑鬱症是甚麼，以及如何付它。不論對你或你的家人朋友，這書都可幫助你們。

本書分為三部分。

第一部分幫助你查明自己或所認識的人是否出現抑鬱症癥狀，談及抑鬱的發展情況，以及抑鬱症病癥的四個類別，帶來對將來充滿盼望的新觀點。

第二部分詳細描述克服抑鬱症的方法，患者和親友可以採取的行動，包括服用抗抑鬱藥物的實際資料；患者怎樣可以改變自己的思想，驅走強迫性負面思想的方法，以及讓密友和家人幫助患者和自己的方法。

第三部分提供幫助患者和家人的資源資料，包括面對自殺危機時的應變行動指引，抑鬱症和靈裏枯乾的相似之處，個人價值觀對抑鬱症的影響，以及如何尋找外面的資源。

每章結尾設「行動」和「給家人」欄目，為讀者提供行動步驟的樣本或概要，並藉以幫助患者的特定行動指引。

<<告別抑鬱>>

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>