

<<不要恐惧抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<不要恐惧抑郁症>>

13位ISBN编号：9787108017642

10位ISBN编号：7108017644

出版时间：2003-1-1

出版时间：三联书店

作者：(德)乌尔苏拉·努贝尔

页数：198

译者：王泰智,沈惠珠

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>

<<不要恐惧抑郁症>>

内容概要

本书自1991年在德国出版以来一直畅销不衰，2000年全面修改后第7次出版，成为该领域的典范之作。

本书根据最新修订版本翻译而成。

抑郁症 - 现代社会的疾患，它已经成为心理障碍中的“伤风感冒”，患抑郁症是不分年龄性别，财富多寡，地位高下，知识高下的。

无论是国家总统，市长，思想家，教授，百万富翁，还是平民，男人，女人，长者，幼童.....都可能是患者。

对抑郁症知道得越多，就越容易走上正确对待它的坦途。

本书将使您了解更多有关抑郁症的知识，帮助您把抑郁变成生活中的一次积极经历。

目前，在抑郁症的领域内，还现存着巨大的宣传缺口。

而缩小这一缺口，就是本书的主要意图。

它面向所有想了解抑郁症的人群，他们或许是知道或怀疑患有抑郁症，或许是与抑郁症患者在一起共同生活和工作的人。

本书所惧的资料，旨在对抑郁症作一个实事求是的评估。

它将表明，对抑郁症既不能漠然视之，也不能悲观失望。

它同时也表明：对抑郁症并没有一个简单的答案，处方和治疗建议。

谁要是想得到一个“最快治愈抑郁症”的模式，那他是会失望的。

抑郁是一个综合症，解决综合症是不可能有什么简单的办法的。

有一句格言，同样适用于抑郁症患者：“知识就是力量”。

有关患者及其亲属，对这个病症知道得越多，他们也就越容易找到一条对待抑郁症的正确途径。

<<不要恐惧抑郁症>>

作者简介

乌尔苏拉·努贝尔是德国心理学家，《今日心理学》杂志副总编，曾发表和出版多种心理学文章和著作。

<<不要恐惧抑郁症>>

书籍目录

新版前言时尚的话题：抑郁症为什么有增无减（导语）第一部分 到底什么是抑郁症？

一、什么人患有抑郁症二、为什么抑郁症患者女性多于男性（一）荷尔蒙的影响（二）传统妇女地位的影响（三）消极思维方式的影响（四）早期童年经历的影响三、人为什么会患抑郁症（一）抑郁症的生物学原理（二）精神、环境和抑郁（三）“虚假的自我”第二部分 抑郁症能治愈吗一、什么时候治疗是有效的二、药物治疗的必要性三、心理治疗加药物治疗是最有效的四、谁可以帮忙五、建立抑郁症病房的治疗方案六、患者如何进行自我治疗（一）学会感觉（二）学会乐观思维（三）A-B-C方法适用于儿童（四）学会轻松地生活（五）社会支持第三部分 抑郁症：患者及其身边的其他人一、抑郁症患者为什么不能“随欲而为”二、抑郁症患者之间的关系三、每一个抑郁者都可能走上自杀的绝路四、抑郁症是否可以成为生活中一次积极的经历

<<不要恐惧抑郁症>>

编辑推荐

《不要恐惧抑郁症》自1991年在德国出版以来一直畅销不衰，2000年全面修改后第7次出版，成为该领域的典范之作。

本书根据最新修订版本翻译而成。

抑郁症 - 现代社会的疾患，它已经成为心理障碍中的“伤风感冒”，患抑郁症是不分年龄性别，财富多寡，地位高下，知识高下的。

无论是国家总统，市长，思想家，教授，百万富翁，还是平民，男人，女人，长者，幼童.....都可能是患者。

对抑郁症知道得越多，就越容易走上正确对待它的坦途。

本书将使您了解更多有关抑郁症的知识，帮助您把抑郁变成生活中的一次积极经历。

<<不要恐惧抑郁症>>

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>