

<<远离抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<远离抑郁症>>

13位ISBN编号：9787534133930

10位ISBN编号：7534133939

出版时间：2009-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：平岛奈津子

页数：175

字数：117000

译者：乐馨

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>

## <<远离抑郁症>>

### 前言

随着社会的发展和时代的变迁，女性在整个社会中占据着越来越重要的位置，也开始活跃于社会的各个领域。

但是，相对于男性来说，女性处于弱势，面临更多的困难，特别是在某类病症上，女性的发病率和发病状况、临床以及治疗方法都与男性有所差别，需要给予特殊的照顾。

抑郁症就属于这类病症中的一种。

一旦患上抑郁症，不但患者自身痛苦不堪，还会给患者的家庭带来困扰。

而且由于患者劳动能力的丧失，势必给患者的工作和学习以及整个经济状况造成巨大的影响。

据调查，患者本人和其身边的人，甚至是个别的主治医生，都没能提前察觉到作为抑郁症前兆的病患情绪上的微妙变化，以致错失最佳治疗期从而延误病情。

在日本，自杀人数连续8年超过了3万人次。

这个事实给了我们很大的启示——自杀与抑郁之间存在着极强的关联性。

## <<远离抑郁症>>

### 内容概要

《远离抑郁症——做健康女人》从女性的视角出发，深刻剖析女性患抑郁症的自身与社会原因，通过具体事例的讲述。

把女性患抑郁症的根源潜移默化地阐释了出来。

使难以琢磨的病症变得具体而清晰，从而轻松地祛除病症。

阅读《远离抑郁症——做健康女人》。

让每个人以阳光般的心情面对生活，远离抑郁，使女性朋友们重回到阳光灿烂的美好生活里。

为着更加辉煌的未来奋进！

这是一本专门献给女性的书。

据世界卫生组织统计，全球每20个人中约有1名抑郁症患者。

其中，女性患者的人数是男性患者的2倍。试做封底测试，检测你是否具有抑郁症状，如果测验总分达到16分以上，那么你需要仔细阅读此书。

## <<远离抑郁症>>

### 作者简介

平岛奈津子，日本昭和大学医学部副教授，毕业于东京医科大学。

医学博士、精神保健指定医师。

同时是日本精神分析学会认定的精神疗法医师·SLIPERVISOR、日本抑郁症医学会评议员、日本认知疗法学会议员、日本女性身心医学会评议员。

主要研究领域是精神分析入手的精神疗法、认知

## &lt;&lt;远离抑郁症&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1章 加深对抑郁症的理解 抑郁症是什么? 抑郁症并不是罕见的疾病 女性容易患抑郁症的原因 你知道“女强人综合征”吗? 什么样的性格容易引发抑郁症? 在什么情况下容易引发抑郁症? “对象丧失”体验的影响 各种各样的症状及治疗方法 抑郁症有哪些症状? 抑郁症的躯体症状 抑郁症的精神症状 抑郁症问卷 由某些药物或疾病引起的抑郁状态 容易与抑郁症混淆的疾病 适应障碍 情绪异常症 狂躁抑郁症(双向障碍) 认知症 身体表现性障碍 自律性神经失调症 不安障碍 经前综合征(通称PMDD) 外伤性精神障碍 界限性个性障碍(BPD) 死亡离别反应 抑郁症的治疗 参考文献第2章 从个案研究戡性的生活周期与抑郁症 个案研究:职业女性——全职职员和劳动派遣职员 个案1 为兼顾家庭与工作疲于奔命 生完孩子后决心回去工作 “工作、家庭都要完美”的误区 解说职业女性中常见的“女强人综合征” 个案2 由于工作没能得到肯定便全面否定自己 被委以重任,但是 不愿意休假 在抑郁的心境下想的是什么? 解说 利用认知行为疗法来揭示思考方式的误区 总结 客观、肯定地评价自己 关键词:经前综合征(通称PMDD) 个案研究:分娩和育儿——我想做一个好母亲,可是 个案1 因产后激素平衡的变化和育儿的负担而引发抑郁症 期待已久的妊娠,可育儿的重担完全落在自己的肩上 产后一个月后变得不想带孩子 住进精神专科医院 开始修正型电休克疗法 解说 引发产后抑郁症的既有生理因素又有心理因素 个案2 一个人背负教育子女的责任而导致抑郁 担心儿子的学习障碍 变得什么也不想干,于是住进精神专科医院 “好好休养就是您的工作” 不安渐渐消失 解说对儿子的负罪感是发病的导火线 总结不要把目标定得太高,应该有意识地进行休息 关键词:减负抑郁症 个案研究:年轻的家庭主妇——对结婚和家务负担的不安 个案1 本该幸福的婚姻反倒成为身心的负担 对于婚姻生活的不安导致各种症状 持续治疗到适应新生活为止 解说不要误以为这只是简单的“结婚忧郁症” 个案2 因对家务过度追求完美而失去自信的主妇 婚后第二年变得不想做家务 与丈夫商定家庭生活方式 解说对“完美家务”的追求导致了对丈夫的罪恶感 总结婚姻生活需要妥协和放松 关键词:主妇综合征“ 预期不安 个案研究:“丧失”导致抑郁的情况——失去重要东西的时候 .....第3章 抑郁症的治疗第4章 如何面对抑郁症索引

## &lt;&lt;远离抑郁症&gt;&gt;

## 章节摘录

“不能理解别人的话”、“不会计算”、“丢三落四”的情况。

这些症状是比较常见的抑郁症症状，但是从患者的角度来说，也许会有人产生疑问：“这会不会是因为糊涂所致？”

如果随着抑郁症的改善而以上这些症状也随之消失，那么可以推断出患者原本患的就不是认知症。

身体表现性障碍是指身体的不适，在检查中无法发现引发该症状的原因。

这有可能与患者自身的心理暗示有直接的联系，其症状有不明原因的倦怠感、腹痛、头痛，或是怀疑自己得了癌症等重大疾病而产生的持续不安感。

身体表现性障碍具有很多种与抑郁症相似的症状，但是真正的身体表现性障碍患者并不一定表现出情绪低落，这是它与抑郁症的不同点。

自律性神经失调症表现出心悸、多汗、口渴等自律性神经亢奋状态。

该病名称常被含糊地使用，对此一些专家提出了批评。

因为抑郁症也会表现出各种类似自律性神经失调症的症状，所以在诊断时应该仔细检查患者是否具有忧郁悲伤的情绪特征，而不应被躯体症状所蒙蔽。

不安障碍顾名思义，不安障碍就是由于不安而引起的疾病。

患者因莫名的不安而烦恼，甚至由于强烈的不安而发生恐慌，被自己的强迫观念所折磨。

这种不安是抑郁症的常见症状。

越发强烈的不安越会导致患者心神不定、急躁与焦虑。

在进行抑郁症诊断时，除了不安的症状，还必须观察患者是否具有情绪障碍和躯体症状。

有些女性在月经前的几天会出现与抑郁症相类似的抑郁情绪，如绝望感、紧张不安、焦躁、易怒、注意力不集中、疲劳、积极性低下、食欲不振或者大增（对特定食物的渴望）、失眠或者嗜睡等症状。

但是，这一系列症状会随着月经来潮而减轻。

有时，采取妇科方面的治疗方法（激素疗法等），治疗会更有成效。

外伤后压力障碍（通称PTSD）是指因人身事故（如目睹人身伤亡事故）而遭受重大心灵创伤，在这之后常出现强烈的恐惧、战栗、闪回（短暂回想起当时的情景）、自闭、猜忌、噩梦、失眠等疾病的疾病。

与外伤性精神障碍不同的是，抑郁症患者除出现以上情况之外，还会因日常反复的心灵创伤，如家庭暴力（来自丈夫或恋人的暴力，通称DV）等，产生各种精神症状，其中抑郁情绪就是常见的一种。

界限性个性障碍患者常出现类似抑郁症症状的“情绪低落”、“空虚”等情绪障碍，并不停地采取割腕、服用过量药物等冲动性行为。

界限性个性障碍患者极度害怕被亲密的人抛弃，有时会毫无顾忌地把别人紧紧搂住。

抑郁症常见于40~50岁以上的中老年人，而界限性个性障碍则在20~40岁之间的人群中比较多见。

死亡离别反应在与身边的人生离死别时感到悲伤是人类的正常反应，故死亡离别反应并不是什人疾病，只是在死亡离别时常伴有抑郁、睡眠障碍（难以入睡）、食欲不振、易疲劳、丧失兴趣等症状，常常难以与抑郁症相区别。

但是，这类人群少有强迫症状和妄想，这是与抑郁症患者的不同之处。

也许人人都知道，患了感冒的人不一定要服药，有时多吃些易消化的食物补养身体，感冒也会在不知不觉中痊愈。

但是，被喻为“心灵的感冒”的抑郁症则有所不同。

虽然抑郁症也有自然痊愈的可能性，但是这必须花上近一年的时间，而且此期间抑郁症有慢性化、再发作的可能性。

因此，对抑郁症患者来说治疗是很重要的。

在学校里为学生讲授抑郁症相关知识，当提到“抑郁症最有效的方法就是药物治疗”时，学生们常常感到很惊讶。

他们说“用药物治疗会使人类失去尊严”、“不应当用药物来控制精神”，甚至有些人因此暴跳如雷

## <<远离抑郁症>>

。近些年来，由于与抑郁症有关的电视节目的影响，人们对抑郁症的理解有所加深。但是，学生们的反应依旧如此。

事实上，并没有学生们所说的“控制精神的药物”，药物无法解除抑郁、不安等这些人类与生俱来的情绪。

抗抑郁药物只能像降压剂把血压降到正常值那样，把脑部和身体的状态恢复到正常状态而已。

也许，有不少人担心“药物治疗会使患者对抗抑郁药物产生依赖性”，实际上这是人们的偏见，并没有这回事。

除了药物疗法外还有其他各种治疗方法，对于重症患者可以把各种治疗方法结合起来使用。

有关抑郁症的治疗下一章会有详细论述，以上仅供参考。

<<远离抑郁症>>

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>