

<<抑郁症居家疗法一本通>>

图书基本信息

书名：<<抑郁症居家疗法一本通>>

13位ISBN编号：9787807313137

10位ISBN编号：7807313137

出版时间：2008-1

出版时间：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司 编

页数：239

字数：200000

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>

<<抑郁症居家疗法一本通>>

内容概要

本书作者，怀着—颗爱心，用生动、亲切的语言，将自己的丰富理论素养和临床经验变成了浅显易懂的文字，供所有关心心灵和躯体健康的人们参阅。

帮助读者自我诊断抑郁症、摆脱抑郁症、治愈抑郁症，它是您居家必备的一本书。

目前全世界的精神科医生以及受过正规训练的心理治疗师们，对抑郁及抑郁症的共识已经达到很高的程度。

所以，相对来说，他们最分得清什么是常人的远忧近愁、相思苦闷和患得患失，什么是必须经过努力自救、求救才能克服的灾祸、创伤和风险，什么是光说话不能解决而非要下药、住院，甚至电休克才能拯救的严重疾病。

这三种情况，可以分别看成是人生常态中的情绪困扰；不期而遇的飞来横祸、意外变数；以及超越人的机体、精神代偿功能极限的心境障碍。

换句话说，抑郁遍地都是，人人会有，时时都可能袭来，但得抑郁症也不是件容易的事。

所以说，注意心理保健，保持心态平和，多数人都可以“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”，在“抑郁”成为流行词汇的时代，照样保持乐观、开朗的人生。

再换首打油诗来说，正可谓：“人生不快十有九，偶把抑郁当苦酒；潇洒平和度人生，病魔踟蹰绕你走。

”当然，由于人所共知的原因，尽管专业人员对所论述的实质内容有大部分的共识，但不同医生对同一位患者有时也会下不同的诊断。

例如，我觉得书中提到的某些案例会有不同于“抑郁症”的诊断，所以会考虑其中的突出症状的特点后，再下其他诊断，诸如焦虑症、恐惧症、躯体形式障碍等。

<<抑郁症居家疗法一本通>>

书籍目录

- 第一章 抑郁症自我诊断 1. 恼人的抑郁症 2. 由测验的结果作自我判断 3. A、S心理学测验 4. 测验点数的读法
- 第二章 越聪明的人越容易患抑郁症 1. 隐藏在心理综合征背后的抑郁症 2. 隐藏性的抑郁症患者越来越多 3. 生命节奏的混乱会导致抑郁症 4. 躁郁症中以抑郁症的情况最多 5. 抑郁症具有各种面貌 6. 戴着假面具的抑郁症 7. 抑郁症的症状容易被忽略 8. 抑郁症症状之一——漠不关心 9. 抑郁症症状之二——不定期诉苦 10. 抑郁症症状之三——酒精依赖症 11. 抑郁症症状之四——宿醉 12. 抑郁症症状之五——思考能力减退 13. 抑郁症症状之六——食欲不振 14. 抑郁症症状之七——肠胃障碍 15. 抑郁症症状之八——性欲降低 16. 抑郁症症状之九——疼痛 17. 抑郁症症状之十——心悸 18. 抑郁症症状之十一——二呼吸困难 19. 抑郁症症状之十二——无精打采 20. 抑郁症症状之十三——病痛不断 21. 抑郁症和其他精神疾病的不同
- 第三章 容易引发抑郁症的个性 1. 如何面对痛苦 2. 抑郁症是否具有遗传性 3. 容易引起抑郁症的个性 4. 了解自己的个性 5. 克雷吉玛的个性分类 6. 其他的个性分析 7. 苛刻的工作也要拼命完成者的危机 8. 从不服输、讨厌失败者的危机 9. 有强烈责任感、总是苛责自己者的危机 10. 环境变化是引发抑郁症的诱因 11. 环境变化所引起的紧张 12. 环境变化之一——搬迁 13. 环境变化之二——看护痴呆的老人 14. 环境变化之三——母亲的去世 15. 环境变化之四——结婚 16. 环境变化之五——怀孕、生产 17. 环境变化之六——升迁 18. 环境变化之七——退休 19. 环境变化之八——破产 20. 环境变化之九——孩子的成长 21. 环境变化之十——日常小问题
- 第四章 摆脱抑郁症的方法 1. 摆脱抑郁症的第1守则——恢复生命的节奏 2. 摆脱抑郁症的第2守则——确立人生的目标 3. 摆脱抑郁症的第3守则——发掘自己的优点 4. 摆脱抑郁症的第4守则——多运动以调适心理 5. 摆脱抑郁症的第5守则——不要攻击他人的缺点 6. 抑郁症克服法是一种行动疗法 7. 轻松治好抑郁症 8. 实践1早起健康疗法及“誓言”祈祷 9. 实践2早晨散步及实践备忘录 10. 实践3早操 11. 实践4誓言备忘录的实践
- 第五章 这样做便可治愈抑郁症 1. 第一次体会到积极生活的热情 2. 现在对太太和孩子都心存感谢 3. 曾一度对父母怀恨在心 4. 终于与破坏青春的抑郁症诀别了 5. 只要进行“誓言”祈祷对未来就不会感到烦恼
- 第六章 男人的抑郁告白 1. 快乐在哪里 2. 抑郁不是女人的专利 3. 男人需要一点私密空间 4. 这是让我放松的角落 5. 快乐就是健康
- 第七章 现代女人真不容易 1. 女人的压力不低于男人 2. 心情烦躁的生理期 3. 我怀宝宝了，怎么心情总是不好 4. 刚当了妈妈，却变得暴躁起来 5. 更年期让女人困扰
- 第八章 成长的烦恼 1. 人人都说我小，可是我也有烦恼 2. 重视青少年抑郁症 3. 我的抑郁心事，爸爸、妈妈怎么会懂 4. 把快乐找回来 5. 我需要你们，爸爸、妈妈
- 第九章 关爱银发一族 1. 爷爷、奶奶有这些症状吗 2. 老年抑郁症不等于老年痴呆症 3. 抑郁老人会越来越多吗 4. 儿女们别忘了常回家看看 5. 老人需要亲人的关怀
- 第十章 抑郁，无所不在 1. 抑郁是情绪的感冒 2. 当心假日抑郁综合征 3. 开始害怕星期天 4. 工作狂的担忧 5. 找心理医生谈谈吧，抑郁会尽快远离你
- 第十一章 摆脱抑郁，快乐向前走 1. 摆脱抑郁的小秘方 2. 天然的食材，就是最好的治疗介质 3. 爱运动的人，才是快乐的人 4. 练习快乐
- 第十二章 心灵的秘密 1. 如何把握自己 2. 做回自己，拥抱快乐
- 第十三章 做个健康的自己 1. 心理治疗的阶段 2. 轻微的抑郁也会影响免疫力 3. 不要轻视失眠 4. 远离蓝色抑郁，做回健康的自己 5. 教你13种方法抵抗抑郁

<<抑郁症居家疗法一本通>>

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>