## <<忧郁莎哟娜啦>>

#### 图书基本信息

书名:<<忧郁莎哟娜啦>>

13位ISBN编号: 9789861213217

10位ISBN编号:986121321X

出版时间:2007-4-30

出版时间:達人館出版社

作者:最上悠

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

### <<忧郁莎哟娜啦>>

#### 内容概要

你懷疑自己「是不是得了憂鬱症」?

又或者你正接受醫院或診所的憂鬱症治療,並為了是否要接受醫師的建議,開始服用藥物而感到徬徨 無助?

還是你已經長年服藥,但病況卻不見好轉,心情一點也沒有變得輕鬆,覺得十分困擾?

本書透過治療憂鬱的四個步驟:轉換心情—自助治療—心理諮商—藥物,希望讓有此困擾的人不靠藥物,就能找到解決之道。

憂鬱症的治療,並沒有一套適合所有人的標準治療法,要克服憂鬱也的確不是一件易事。 只要認清憂鬱的本質,了解因應的方法,相信我們一定能從其中找到一個適合自己的特效良方。

你是否常常感到痛苦、不安,懷疑自己「是不是得了憂鬱症」?

又或者你正接受醫院或診所的憂鬱症治療,並為了是否要接受醫師的建議,開始服用藥物而感到徬徨 無助呢?

還是你已經長年服藥,但病況卻不見好轉,心情一點也沒有變得輕鬆,覺得十分困擾呢?

不論你正處於何種境況,相信因「憂鬱傾向」與「憂鬱症」而煩惱的人,應該都會對藥物治療多少感到不安與疑慮吧!

在日本,一旦開始治療憂鬱症,許多醫師都會採取「不論如何,先吃藥看看情況」的態度。 大眾傳播媒體也一再重複傳達「及早接受專業治療」、「治療憂鬱首重藥物」的觀念。 在這種環境下,那些為憂鬱情緒或憂鬱症所困擾的人,便很容易在大家言之鑿鑿的情境下,無所抗拒 地接受以藥物來治療憂鬱症。

然而,精神科的藥物是可以用這種輕率的態度服用的藥物嗎? 而究竟服用藥物之後,症狀是否可以立即獲得改善呢?

以上兩個問題,作者認為答案都是「No」。

確實,憂鬱症的某些症狀極適合以藥物進行治療。

而我們也不能否認,服用藥物之後,憂鬱症狀獲得改善的階段也的確存在。

然而,有些憂鬱症 憂鬱狀態 的情況,就算不吃藥也能治癒,而且,光靠服藥也不一定能解決所有 憂鬱症的問題。

在歐美,醫師們首先會建議病患嘗試以「轉換心情」等方法治療憂鬱,然後再觀察症狀是否獲得改善這是治療憂鬱的最初始步驟。

如果症狀因此而獲得改善,則醫師便認為「轉換心情」已經發揮足夠的治療效果;若效果並不顯著,接著,醫師便會建議病患自行學習精神治療法,協助其正確理解內容之後,讓病患自行執行的「自助治療(self help)」,或由專家進行「心理諮商(counseling)」等。

當這些嘗試都失敗之後,最後才會考慮「藥物」治療。

換句話說,藥物是歐美治療憂鬱傾向或憂鬱症的「最後手段」。

因此,當我們面對憂鬱狀態或憂鬱症時,時常抱持著「真的非用藥物不可嗎? 沒有其他的方法了嗎?

」的態度,極為重要。

## <<忧郁莎哟娜啦>>

除此之外,還要請讀者謹記在心的是,憂鬱症的治療並不是只要服用藥物,就沒事了。 如果患者自己也能具備一些有關轉換心情、自助治療等知識,不但有助於自己可以不靠藥物治好憂鬱 ,若你已經在服用藥物,那麼,為了提高藥物的治療效果,儘早擺脫對藥物的依賴並預防症狀再度發 生等,這些知識都極有助益。

本書透過治療憂鬱的四個步驟:轉換心情—自助治療—心理諮商—藥物,針對治療憂鬱狀態或憂鬱症的步驟,配合症狀與具體的實踐方法進行解說。

了解轉換心情或自助治療的方法,對於因憂鬱而煩惱的人助益不小。 希望各位讀者能在閱讀本書的同時,一邊參照自己的症狀,一邊觀察「自己現正處於哪個階段」,相 信必能得到幫助。

一般都認為,「憂鬱症的治療,並沒有一套適合所有人的標準治療法」。 事實上,要克服憂鬱也的確不是一件易事。

然而,認清憂鬱的本質,了解因應的方法,相信我們一定能從其中找到一個適合自己的良方。 作者深信,本書必能幫助每一位長期迷惘於憂鬱之中,求助無門的憂鬱戰士們,找到衝出重圍的關鍵

## <<忧郁莎哟娜啦>>

#### 作者简介

#### 最上悠

精神科醫師。

主張「憂鬱症是一般公認極易復發的疾病,正因為如此,更有必要進行積極有效的治療」。 除了每日的臨床治療工作之外,亦積極參與各種研究,活躍於企業員工的心理諮商領域,並且身兼創 新企業與創業家的顧問之職。

著作包括「こうすればうつから抜け出せる~誰でも教えてくれなかった克服法(這樣做可以走出憂鬱~沒人能教你的憂鬱克服法)」(廣濟堂出版)、「家族をうつから救う本(救出陷入憂鬱的親人)」(河出書房新社)、「ココロの筋トレ(心理肌肉訓練)」(インフォバーン)等。

# <<忧郁莎哟娜啦>>

#### 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