

# 《憂鬱症自我癒療手冊》

## 图书基本信息

书名：《憂鬱症自我癒療手冊》

13位ISBN编号：9789573246602

10位ISBN编号：9573246600

出版时间：20020601

出版社：遠流

作者：美國預防雜誌主編陳錦輝譯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《憂鬱症自我癒療手冊》

## 內容概要

隨著現代生活的日漸複雜與緊張，許多人開始遭受到不同程度的憂鬱情緒煎熬，如果你也是其中一個，必定能瞭解這種在專家眼中，不過是心智健康方面的「普通感冒」，可能會讓人陷入多麼脆弱、無助的困境。若是沒有適當的治療，種種折磨人的症狀可能持續好幾個月、好幾年、甚至一輩子。針對你的憂鬱，美國健康雜誌的領導品牌《預防雜誌》集合多位醫師及另類癒療專家的知識，編輯成這本《憂鬱症自我癒療手冊》，提供各式各樣實用又有效的自我照顧方法，幫助你擺脫種種負面的情緒，遠離憂鬱殺手的魔掌。

擁有本書，你將可以瞭解：

- \* 關於憂鬱症最新的研究，解開抗拒面對負面情緒的心結
- \* 如何找出經常在不知不覺中，導致自己陷入憂鬱的「情緒扭曲物」
- \* 哪些是能夠營養情緒的食物、藥草及補充品
- \* 選擇轉換思緒以轉換情緒，進而振奮心情的行動療法
- \* 如何引出你心裡的小孩、讓你得以放鬆並享受生活的創意方式
- \* 除心理醫師之外，其他比較自然、溫和的替代性選擇

人的健康包括生理與心理，因此千萬不要輕忽或隱藏情緒問題，只有誠實的面對和學習如何抵抗它們，並且在有需要的時候尋求專業的協助，才是最正確有效的方法。本書在手，你將能夠更加瞭解自己的情緒，找出屬於自己解憂良方。

# 《憂鬱症自我癒療手冊》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)