

# 《如何摆脱焦虑和沮丧》

## 图书基本信息

书名：《如何摆脱焦虑和沮丧》

13位ISBN编号：9787533757113

10位ISBN编号：7533757114

出版时间：2013-2

出版社：对马琉璃子 安徽科学技术出版社,时代出版传媒股份有限公司 (2013-02出版)

作者：对马琉璃子

页数：144

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)

# 《如何摆脱焦虑和沮丧》

## 作者简介

作者:(日)对马琉璃子 译者:张晓宇

# 《如何摆脱焦虑和沮丧》

## 书籍目录

Chapter 1 找到焦虑和沮丧的根源有很多方法能够帮您摆脱烦恼自我检测心理问题有多严重？测验一下您的精神和身体的不快乐指数焦虑和沮丧的原因不要拿“多虑了”安慰自己，导致不良情绪的因素多种多样！“生活压力人际关系、工作、育儿等，每天的生活让您倍感压力女性激素您是否被经前综合征、月经不调等女性问题困扰？内科疾病甲状腺病、贫血等导致情绪失控？Chapter 2 不要独自忍受！找专家帮忙吧生活满意度低于7时，请找专家咨询去哪里就诊？很多地方都能解决女性心理问题！选择适合自己的治疗方法心理科和精神科问诊很重要，它是让医生了解您的过程药物治疗和心理辅导有助改善不良情绪解决大家的烦恼！心理科和精神科问答心理疾病患抑郁症和精神分裂症的概率约为1/15对购物、酒精、赌博出现病态性依赖心理问题吃药有用吗？——取决于方法是否正确病例研究1 一位抑郁症教师的经历：专业治疗使她重返讲台！心理辅导怎样选择一位好的心理咨询师呢？民间援助借助来自民间的强大力量！}女性门诊针对女性问题进行综合性治疗月经周期后半期容易出现情绪不稳定女性激素切忌忽视经前综合征和假性更年期造成的心理不适！低剂量口服避孕药能够稳定情绪女性激素究竟是什么？病例研究2患有严重的经前综合征和贪食症，在女性门诊治疗两年后痊愈！中医治疗焦虑和沮丧收效良好用中医独特的“四诊”法帮您诊断心理问题中药配方治疗焦虑和沮丧！病例研究3 中医治好了我月经前狂躁不安的烦恼！发现身边的人有心理问题怎么办？“自杀倾向”是内心发出的求救信号Chapter 3 身心都需要自我调节自我调节使内心恢复元气情绪调节手册制作一本属于您的“情绪调节手册”！自我调节凭借自己的力量也可以改善情绪改变认知您深感自己“一无是处”吗？把认知疗法带到生活当中，纠正错误的观念不去过度追求完美，坚持“八分”主义！病例研究4 心理辅导帮我解决了和公公婆婆关系不和的问题！休养睡觉是对付内心疲倦的最好办法，利用假期放松心情！改善饮食习惯情绪和饮食密切相关保持心理平衡缺少不了氨基酸、维生素和矿物质营养品挑选有益身心健康的营养品！运动在散步和慢跑中得到放松！私人教练让运动乐趣倍增！呼吸法在情绪焦虑和沮丧的时候先做个深呼吸！芳香和草药疗法香薰油具有很好的安神功效失眠的时候喝一杯不含咖啡因的花草茶病例研究5在芳香按摩的过程中实现自我改变！穴位按摩中医穴位按摩疗法帮您走出不良情绪完善自我让心情和您一起越变越美！面向未来描绘一下“理想的自己”和“幸福的自己”幸福就在您的手中，每个人都是爱的天使

# 《如何摆脱焦虑和沮丧》

## 编辑推荐

对马琉璃子编著的《如何摆脱焦虑和沮丧》集合了各科医师以及营养师、运动芳香理疗师等辅助治疗的专家，对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适，从各个角度剖析产生这些疾病与不适的背景，解释其医学规律，并进行科学合理的诊疗指导。在此意义上，本书也就相当于杂志型的女性门诊。

# 《如何摆脱焦虑和沮丧》

## 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)