

《打敗心中的黑狗：憂鬱症Bye Bye》

图书基本信息

书名：《打敗心中的黑狗：憂鬱症Bye Bye》

13位ISBN编号：9789861215839

10位ISBN编号：9861215832

出版时间：2010-5-22

出版社：書泉

作者：最上悠

页数：276

译者：陳美如

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

《打敗心中的黑狗：憂鬱症Bye Bye》

內容概要

英國首相邱吉爾稱其憂鬱症為黑狗，因為不論你走到哪兒，它都會如影隨形的跟著，讓你抓狂。你也身心受其困擾嗎？

- 懷疑自己是否得憂鬱症？
- 醫生建議吃藥，下一步該怎麼作？
- 已經吃好久，心情還是很遭，怎麼辦？

憂鬱症的治療，並沒有一套適合所有人的標準治療法。日本權威精神科醫師，分析了多國治療憂鬱症的經驗，提出有別於歐美心理諮商、日式藥物治療的獨特療程，他強調：

1. 決不過度依賴藥物，可優先藉由營養食品、中藥及自助療法。
 2. 觀察憂鬱症患者的思考模式，配合改善目標計畫表，寫日記的方式，減輕憂鬱症患者的症狀。
 3. 當不得不服用藥物時，要抱持「總有一天可以擺脫藥物」的心態，以「自助」的決心與藥物共處。
- 閱讀本書時，建議你一邊對應症狀說明，一邊了解自己正處於何種階段，不論是健康的你；疑似憂鬱的你；猶豫服藥的你；長期未見改善的你，請一起面對它、了解它。

《打敗心中的黑狗：憂鬱症Bye Bye》

作者簡介

最上悠

日本精神科醫師。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。

《打敗心中的黑狗：憂鬱症Bye Bye》

書籍目錄

序言 單靠吃藥並不能治好「憂鬱」	
譯者序	
第1章 去醫院之前能做的事 1	
日本的特有現象：「對憂鬱症只做藥物治療的處理.....」 3	
「轉換心情」是一種很好的治療法 5	
補充營養輔助食品也是治療方法之一 10	
你聽過「聖約翰草 (St. John's Wort)」嗎？ 13	
中藥對輕度憂鬱症也具有療效 17	
歐美國家常用的「現代精神療法」 20	
日本心理諮商不普及的原因 23	
「只是聽你說話」並不能算是心理諮商 25	
利用「自助治療」發揮現代精神療法的療效 28	
第2章 怎樣才算是「憂鬱」？ 31	
你感覺痛苦的「程度」有多深？「時間」有多久？ 33	
憂鬱症的九大徵兆 35	
即使樂於工作，過度過量也會導致「憂鬱」 37	
只出現身體反應的「憂鬱」症狀 41	
看過內科醫師後，還是找不到病因時 42	
「自律神經失調」的意義 44	
什麼是真憂鬱症？什麼是假憂鬱症？ 47	
堅稱自己「不是憂鬱症而是憂鬱狀態」的心理 51	
與其做無謂之爭，不如努力走出困境 52	
承認自己是「病人」 55	
讓身邊的人知道你的「痛苦」 58	
「憂鬱」起因於人生中的許多事件 61	
將憂鬱歸因於某種特定因素，並不能解決問題 64	
克服憂鬱可以從「身體」、「心理」與「社會」等三方面著手 67	
第3章 修正扭曲的「想法」 71	
實證醫學思考 73	
實驗證明確實有效的現代精神療法 75	
認知治療的主要概念是「就算失敗也無妨」 77	
「不論做什麼都不順」是真的嗎？ 80	
憂鬱症患者的五種思考模式 83	
鍛鍊「自問自答的能力」 85	
記日記來面對現實 90	
將所有的事情概括化 不良思想傾向之一 92	
明明欠缺真憑實據，但卻容易陷入最壞的想像 不良思想傾向之二 95	
過度堅持「全有或全無」 不良思想傾向之三 99	
對事物過高評價 / 過低評價 不良思想傾向之四 102	
過度自責 不良思想傾向之五 104	
立刻與心中的陰影連結 不良思想傾向之六 107	
在毫無根據的理想中自尋煩惱 不良思想傾向之七 110	
預言自己的失敗並使惡夢成真 不良思想傾向之八 113	
試著填寫「扭曲想法修正表」 117	
扭曲思想根基中的「心理預設」 121	
最重要的是心情變得積極之後的「那時候」 123	
第4章 修正扭曲的「行為」 127	

《打敗心中的黑狗：憂鬱症Bye Bye》

自信與成功經驗是行為治療的主要概念	129
分析引起「不良反應」的「不良刺激」	131
先從自己可以掌控的地方著手	133
將目標分為長期目標與短期目標	137
只要熬過顛峰期，痛苦便會減輕	140
克服相同痛苦的「模範本」的力量	144
寫日記來觀察那些毀滅自我的行為模式	147
不會累積壓力的談話技巧	149
預先設定問題並想好解答	150
不要過度解讀對方的想法	150
不要抱持「就算我沒說，他也應該知道」的期待	151
說話要具體而簡潔	151
說話時，態度要心平氣和	151
嘗試模擬「痛苦情境」	153
同樣以「假設 實行 檢討」等步驟去克服憂鬱	154
第5章 修正扭曲的「人際關係」	159
直接處理壓力源的人際關係治療	161
只要跟哪些人維持良好的關係，就可以了呢？	165
悲傷情緒消化不良 與憂鬱相關的人際問題之一	168
期待或價值觀等差異 與憂鬱相關的人際問題之二	172
被母親責備「我真是教育失敗」 R小姐的遭遇	185
無法接受角色任務的轉變 導致憂鬱的不良人際問題之三	189
「以前比較好」的想法	190
「只要現在好就好」	193
發現櫻花的喜悅 K先生的經歷	195
孤立 導致憂鬱的不良人際問題之四	199
你最風光的是什麼時候呢？	201
你是否常將情緒發洩在身邊的人身上呢？	203
你是否害怕與人建立更進一步的關係？	204
被說是戀母情結之後，心情反而變輕鬆的Y先生	207
只有在情緒失控的情況下，才能表達感受的N同學	210
修正溝通方式的不良習慣	217
不要冀求他人從你的態度或表現來了解你	219
不要用過度迂迴曲折的方式說話	220
不要一廂情願地以為對方已經知道你的意思了	221
不要執著於自己任性的想法	223
不要放棄溝通	224
人際關係療法是許多成功案例所累積的經驗結晶	225
第6章 還是需要服用藥物時	227
出現這種症狀時要立即就醫	229
抗憂鬱劑如何在體內發生效用	231
要找到適合自己的藥物需要花費相當的時間	236
不要過於恐懼藥物的副作用	239
有關藥物「成癮、癡呆、耐受性（越吃越多）」的誤解	243
用藥期間過短，會提高再發的可能性	249
「總有一天可以擺脫藥物」的心態非常重要	251
用「自助」的心態與藥物共處	252
憂鬱症的治療是一趟「探索自我之旅」	254
結語 每個人都有適合自己的治療方法	257

《打敗心中的黑狗：憂鬱症Bye Bye》

《打敗心中的黑狗：憂鬱症Bye Bye》

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