

# 《超级图解抑郁症》

## 图书基本信息

书名：《超级图解抑郁症》

13位ISBN编号：9787534135873

10位ISBN编号：7534135877

出版时间：2009-5

出版社：浙江科技

作者：野村总一郎

页数：183

译者：张军

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)

# 《超级图解抑郁症》

## 前言

“怎么了，没有精神啊？”“刚才被上司一顿，现在正郁闷呢！”“郁闷”这个词现在经常出现在人们的日常会话中，大家都用它来自己的情绪，似乎已经成了流行语。但是，郁闷也是多种多样的。既有早晨醒来感觉不畅的较轻微郁闷，也有总是心情沉重、宛如坠入绝望漩涡中的严重郁闷。人们一般将严重的郁闷当作抑郁症，但是它并非一定是抑郁症。抑郁症是一种非常复杂、用三言两语无法解释清楚的疾病。抑郁症的症状有着相同的表现形式，但也有表现形式不一样的抑郁症。另外，我们知道抑郁症是有遗传背景的，但只用脑科学及遗传基因无法解释这种疾病，只用压力、心境就更不能解释了。只有从生物学、心理学、社会学等方面进行探讨和研究。才能给抑郁症描绘出一幅较清晰的、具有立体感的全貌。但是，如果想对其进行如实的解说是极其困难的；如果用通俗易懂的语言单纯地加以说明，将具有立体感的全貌变成平面的部分往往又让人不易理解。如实解释也不是，简单解释也不行，可谓是左右为难。

# 《超级图解抑郁症》

## 内容概要

高血压可怕，缺乏防治意识更可怕。在现实中，许多人对高血压没有清楚的认识，《超级图解抑郁症》就从高血压的基础知识开始，介绍了利用最新降压药物的治疗方法，以及饮食疗法和运动疗法，通过图解的方式让你轻松了解高血压，防治高血压病，获得幸福健康的人生！

# 《超级图解抑郁症》

## 作者简介

作者：(日本)野村总一郎 译者：张军野村总一郎，日本防卫医科大学精神科教授、医学博士，日本抑郁症学会理事长。1949年生于日本广岛县，曾留学于德克萨斯大学，1988年担任藤田学园保健卫生大学副教授。1993年开设“疲劳门诊”，为许多患者解决了身心疲劳等方面的烦恼。著有《抑郁症的真相》、《专业医生讲述抑郁症》、《治疗抑郁症》、《“精神烦恼”的精神医学》等。

# 《超级图解抑郁症》

## 书籍目录

第1章 郁闷的真实面目 您是否正感到忧郁或绝望 抑郁程度的自我检测 抑郁并不等于抑郁症 有抑郁症经历的人亟须适当的诊疗 正确的认识是治愈抑郁症的第一步 抑郁症究竟是一种什么样的疾病 抑郁其实是一种“精神倒挡” 不断发展变化着的抑郁症概念 从病因的分类到多方面评价精神问题的多轴诊断 抑郁症是心境障碍的一种 什么是重性抑郁发作 专栏 服用药物、酒精以及身体疾病等原因造成的抑郁并不是抑郁症那么，抑郁症到底是怎么一回事？第2章 正确认识抑郁症 给生活带来障碍的抑郁及其他症状 抑郁症不是精神的感冒 抑郁—悲观—更抑郁，然后会想到死 将毫无根据的想象固执地认为“一定是事实” 想热情起来，但精神能量欠缺 有时在周围人的眼中看上去很健康 食欲与睡眠的变化 很难集中注意力和做出决断 容易疲惫，总感觉身体状况不佳 .....第3章 放松心情、防止复发的最新治疗方法第4章 控制压力、预防抑郁症病名与医学用语解说

# 《超级图解抑郁症》

## 章节摘录

插图：第1章郁闷的真实面目您是否正感到忧郁或绝望 正确的认识是治愈抑郁症的第一步近年来，人们对抑郁症的认识程度有所提高，但是，在普通人当中仍有人认为“抑郁症充其量也就是心理问题，只要在情绪和心情上想点办法，是没什么大不了的”或“得抑郁症的人意志力较弱”等。这种对抑郁症的误解使很多人对接受诊疗抱有抵触态度，结果便失去了及时治疗的机会。然而，抑郁症并不单单是心理的问题，抑郁症所带来的郁闷情绪是需要进行医学护理和治疗的。另一方面，抑郁症并不是特殊的疾病，只要是具有感情的人，无论是谁都可能罹患，这样说毫不为过。此外，如果接受适当的医学护理和治疗，抑郁症是能够得到有效控制的。虽然并不是所有的患者都能够得到完全的治愈，但通过适当的治疗，就可以巧妙地去应对它。患者可以在自己的人生中发现新的喜悦，能够很好地工作、经营自己的家庭、利用兴趣爱好来享受自己的人生，以及与周围的人进行很好的交流。有很多患者通过适当的治疗已经做到了这一点。所以在正确理解抑郁症的基础上接受诊疗是至关重要的。

# 《超级图解抑郁症》

## 编辑推荐

《超级图解抑郁症》轻松告别抑郁，做最阳光的自己！

## 《超级图解抑郁症》

### 精彩短评

- 1、书本外观及质量都不错,实用的书
- 2、此书乃赠本，无用之极，无用。
- 3、都是图画，呵呵，还是挺满意的
- 4、质量 包装 服务都很好 满意
- 5、书本的质量上乘，印刷精美，图例结合文字，读起来不那么枯燥。
- 6、什么都没有，什么都学不到，就算是赠品我都觉着赠亏了，，
- 7、很不错，图解很清晰，也很实用。发现心理学这方面日本的出了好多不错的书~
- 8、通俗易懂，并且读过之后，对忧郁症有了一定的认识。可以读一下。
- 9、对于普及抑郁症知识有一定用处，但是还是略显专业了些。对这些比较基础的生物学知识没有了解的话，单纯的选着看这本书的部分内容，也可以加深对抑郁症的了解的。
- 10、还行吧，买了一天后就看完了



# 《超级图解抑郁症》

## 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)