

《抑郁，你好》

图书基本信息

书名：《抑郁，你好》

13位ISBN编号：978721208574X

出版时间：2016-4

作者：耿璐

页数：200

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

《抑郁，你好》

内容概要

抑郁症是一种会给日常生活带来障碍的、令人感到非常痛苦的疾病，有很多人为了从这种痛苦中解脱出来，甚至走上了自杀的道路。不仅是患者本人，抑郁状态对患者家人和朋友来说也是非常痛苦的。只要能够正确认识、了解抑郁症，配合正确的方式治疗，抑郁症患者可以走出抑郁的阴影，在自己的人生中发现新的喜悦，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。

书籍目录

Part 1 认识抑郁

一、他们是抑郁了吗 / 003

不对劲的小琪 / 003

烦恼的黄先生 / 005

抑郁情绪不是抑郁症 / 006

二、怎样诊断抑郁症 / 010

不要被误导 / 010

抑郁症症状和诊断标准 / 011

其他必要条件 / 013

从新的观点来看抑郁症 / 014

小琪是得了抑郁症吗 / 022

三、抑郁症有哪些类型 / 025

双相心境障碍 / 027

产后抑郁症 / 028

季节性抑郁症 / 030

老年抑郁症 / 032

Part 2 谁在抑郁

一、人们怎么得了抑郁症 / 039

压力 / 041

信息量过剩 / 046

脑内功能性失调 / 057

身体疾病 / 061

性格因素 / 062

二、如何与抑郁症患者交往 / 074

不要激励抑郁症患者 / 090

“默默倾听”比“鼓励”更有效 / 091

因无法预知未来而感到不安 / 093

陪伴患者与安排自己的生活 / 094

内心充满“终究会好”的信念 / 097

抑郁症患者有自杀危险吗 / 100

Part 3 告别抑郁

一、为什么需要药物治疗 / 111

SSRI类药物 / 112

SNRI类药物 / 114

三环类抗抑郁药物 / 115

其他抗抑郁药物 / 117

二、如何释放压力、平衡情绪 / 124

腹式呼吸法 / 129

渐进性肌肉放松法 / 132

自律训练法 / 139

音乐放松减压法 / 143

三、如何改变思维方式 / 148

情绪ABC理论 / 152

认知情绪疗法 / 154

四、不蓄积压力的生活方式 / 175

良好的睡眠使大脑获得充分休息 / 176

找到属于自己的乐趣 / 181

《抑郁，你好》

建立良好的人际关系 / 183

烦恼和问题不要一个人扛 / 185

编者的话 / 189

《抑郁，你好》

精彩短评

- 1、明明寂寞却不被允许寂寞的人，是没办法得救的。他们唯一拥有的就是倦怠，到最后，就连恐惧都无法影响他们，他们的能量全部消失殆尽，只剩下倦怠而已。
- 2、简单科普，但太啰嗦。

《抑郁，你好》

精彩书评

《抑郁，你好》

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