

《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的场

图书基本信息

书名：《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功治愈之路》

13位ISBN编号：9787115367248

出版时间：2014-10-1

作者：[德] 萨比娜·魏纳尔-佐特（Sabine Wehner-Zott）

页数：247

译者：赵雅晶

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

《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的场

内容概要

任何人都可能患上抑郁症。萨比娜·魏纳尔-佐特、胡贝图斯·希莫里希著写的《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功疗愈之路》的作者萨比娜·魏纳尔-佐特曾经也是抑郁症患者，在本书中，她希望给所有受抑郁症影响的人们一些鼓励。她叙述了自己从初显症状，去诊室求医，到*后完全康复的经历。本书涵盖了关于抑郁症的所有重要背景知识，成功地将专业的医学知识与个人的治疗经历结合在一起，相信能够帮助所有受到抑郁症困扰的人们。

《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的场

作者简介

萨比娜·魏纳尔-佐特博士

英语文学博士，高中教师，教授英语和宗教课程。曾师从伊丽莎白·卢卡斯教授，接受意义疗法专业培训。与丈夫和三个儿子在慕尼黑生活。2006年，她患了重度抑郁症。在这本书中，她向抑郁症患者介绍了如何帮助自己，战胜疾病。

胡贝图斯·希莫里希教授

曾在德国的抑郁症研究机构——马克斯·普朗克研究所（MPI）精神病学中心工作，后转入莱比锡大学医学院，与知名的抑郁症研究专家乌尔里希·黑格尔密切合作，同时是“莱比锡抗抑郁症联盟”成员，与家庭医生、精神科医生、抑郁症患者家属一同工作。他希望通过这本书，鼓起抑郁症患者战胜疾病的勇气，走上康复之路。

《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的场

书籍目录

目 录

前言	9
每个人都可能抑郁	11
一切的开始	13
恐惧在我心中滋长	13
好像把自己弄丢了	14
陷入灵魂的黑夜	15
重获健康	15
我的抑郁症研究之路	17
被弗洛伊德和荣格所吸引	17
了解人脑	18
博士论文：关于酒精依赖和抑郁症	19
在马克斯·普朗克研究所进行抑郁症研究	19
行为疗法和抗抑郁物	20
克劳森-西蒙基金会教席教授	21
莱比锡抗抑郁症联盟	21
什么是抑郁症	22
重要的诊断标准	22
症状、程度和病程阶段	23
抑郁障碍的特殊形式	25
情感障碍	28
抑郁症的病因	31
伴侣、家庭和工作	42
已经改变和应该改变的	44
从诊断到	49
一起了解真相	51
我的“恶性悲伤”	51
急性抑郁	56
抑郁症不是耻辱	59
抑郁症的方法	62
专业人士及其专业领域	62
急性抑郁阶段的要点	66
阶段和目标	68
精神科诊所还是心身科诊所	72
我曾经常排斥住院	73
心理和(或)物	77
精神类药物	80
抗抑郁物与整体计划	80
辅助疗法	81
抗抑郁的作用和副作用	83
抑郁症的其他物	92
物初体验	95
心理	100
抑郁症的心理疗法	100
心理能做什么、应该做什么	101
住院心理经验谈	104
坦诚	107

《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的场

认知行为疗法	108
基于精神分析学的心理分析疗法	115
人际关系疗法	117
急性抑郁阶段的自助方法	118
希望语	119
心情日记	120
巩固阶段	123
急性抑郁阶段结束	123
走出每天早上的低落情绪	125
得力助手：日程表	126
让身体动起来	129
运动和新鲜空气	130
重回正常生活	132
继续	132
回家	136
列表和计划	137
寻求帮助	141
与朋友、熟人相处	144
做决定	148
重返职场	153
面对困难	161
抑郁症会复发吗	171
巩固及预防复发	172
给患者亲属的建议	177
急性抑郁阶段的紧急救治	179
了解抑郁症	179
光有爱，还不够	180
带患者就医	180
认真对待患者的自杀念头	182
度过困境的方法	185
“责任问题”	185
开放、坦诚地与患者相处	186
支持，而回避	187
不要劳累过度	192
享受闲暇	193
忠于自己的感觉	196
寻求支持	198
如果涉及孩子	202
正确地向孩子解释	202
青春期以前的孩子	202
青春期及以后的孩子	204
重回正常生活	208
痊愈后次见面	208
重新胜任日常工作	209
期应采取的行动	211
有益的谈话艺术	213
用生活艺术赶走抑郁	219
什么是生活艺术	221
比“富足”更重要的	221

《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的场

自我认知——健康生活的基础	222
找到合适的“度”	225
幸福路上的绊脚石	229
想要的太多	229
神化和完美主义	230
沉湎过去，回避现实，自怨自艾	232
向幸福进发	234
小小幸福学堂	235
为“幸福仪式”留出空间	239
结语	243
附录	245

《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的场

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