

《轻松告别抑郁症》

图书基本信息

书名：《轻松告别抑郁症》

13位ISBN编号：9787810864374

10位ISBN编号：7810864378

出版时间：2008-3

出版社：第四军医大学出版社

页数：212

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

《轻松告别抑郁症》

前言

非常有幸两次获世川金资助，赴日本学习研究森田疗法。尤其是2004年，到森田疗法的发源地东京慈惠会医科大学第三医院精神神经科从事研究一年，真是获益匪浅。我的导师中村敬先生长期从事抑郁症和森田疗法的临床研究，积累了丰富的经验。森田疗法是日本精神科医生森田正马创造的治疗神经症的独特疗法。其出发点是治疗神经症而不是抑郁症，但经过诸如中村先生这样的许多学者的努力，将其发扬光大，现对抑郁症有了很好的疗效。森田疗法强调“顺其自然，为所当为”，这富有哲学思想的理论对中国人来说并不陌生，但一旦涉及具体的病人，如何用它来指导帮助病人克服心理障碍，那就不是件容易的事了。长期从事森田疗法的学习研究，本人受益很多，看到日本的学者刻苦钻研，摸索出许多森田疗法的治疗技巧，非常感动。从内心深处涌现出一种责任感，愿尽自己所能，多多介绍这种技巧到中国来，帮助更多的患者，让他们早日恢复健康。当我将自己的想法向中村先生汇报时，得到了他积极的支持，他毫无保留地将自己多年的经验和研究结果无私奉献出来，愿意与我合作出版此书，并受邀我校做学术报告，详细介绍了他对抑郁症治疗的独特见解。

《轻松告别抑郁症》

内容概要

《轻松告别抑郁症》(第2版)是《轻松告别抑郁症——森田养生法》的第2版。全书分8章，论述了抑郁症是什么，森田疗法的观点，抑郁症的森田养生法，迁延性抑郁症的住院森田疗法，抑郁症复发的预防，家人应对方法，抑郁症的药物治疗及中国抑郁症的现状 & 学习森田疗法的要点。本版除了对原书的修订外，重点补充了第8章的内容。

《轻松告别抑郁症》

作者简介

中村敬，1955年生，医学博士，日本东京慈惠会医科大学第三医院副院长，精神神经科教授，日本森田疗法中心院长，森田疗法学会常务理事。曾以日文出版专著多种。

主要研究方向：森田疗法，焦虑症、抑郁症的临床治疗。

《轻松告别抑郁症》

书籍目录

第一章 抑郁症是什么 抑郁症不是精神病 抑郁症不同于正常的抑郁情绪 抑郁症的分类 抑郁症的病因 容易诱发抑郁症的因素 抑郁症的症状 特殊类型的抑郁症 抑郁症的诊断 抑郁症的治疗 第二章 森田疗法的观点 森田的青少年时代 作为精神医学者的足迹 森田疗法的创立 什么是森田疗法 森田疗法的观点 治疗的根本 入院森田疗法 森田疗法的门诊治疗 自助团体——生活发现会 第三章 抑郁症的森田养生法 接受患病的事实 如何养生 养生的要点 第四章 迁延性抑郁症的住院森田疗法 住院森田疗法的适应证 住院森田疗法的成功病例 住院森田疗法的意义 第五章 抑郁症复发的预防 抑郁症复发的原因 预防抑郁症复发的措施 第六章 家人应对方法 家人容易陷入的不良行为模式 患者的家庭角色与家人期望的落差 奉劝患者立即就诊 极期的注意事项 恢复期的注意事项 第七章 抑郁症的药物治疗 三环类抗抑郁药(TCA)和其他非选择性单胺再摄取抑制剂 四环类抗抑郁药 二环类抗抑郁药 单环类抗抑郁药 选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI) 单胺氧化酶抑制剂(MAOI) 抑郁症的中医治疗与饮食调节 抑郁症的护理 第八章 中国抑郁症患者现状及学习森田疗法要点 抑郁症的发病情况 抑郁症的治疗现状 森田疗法治疗抑郁症的关键 患者的感受及学习森田疗法的体会 附录1 抑郁症的自我测试 附录2 森田神经质的诊断标准 附录3 森田理论学习要点 主要参考资料

(1) 根据身体状态，随机应变调节休息与活动的平衡森田先生根据发热的程度，调节自己的活动内容，而抑郁症的养生须根据患者的基本状态，调节休息与活动。此时应禁止“努力至上主义”，总体上还是以侧重休息为好。抑郁症的情绪低落与正常人的情绪波动不同，抑郁症的情感障碍作为疾病的症状与躯体疾病的症状如感染性疾病的发热、胃溃疡时的腹痛等具有同样的意义，因此也必须与躯体疾病一样，在接受疾病事实的基础上，适当处置。不过，发热可以通过体温计检测出来，而抑郁症的症状不易把握，自己很难判断应如何活动，这时可以根据自己的某种感觉来大致判断自己的状态，如疲劳感。疲劳感非常强时，以休息为佳；疲劳感较轻时，每天的活动视病情轻重而定，不应千篇一律。另外，还可用厌倦来判断自己的状态。患抑郁症时对事物有着特有的厌倦感，当然这种感觉有轻有重，当其较严重时，不要勉强自己去做什么，而当厌倦有所减轻，有要干一点什么的欲望出现时，那么就先行动起来吧。这种判断要凭感觉而不凭理智，最好不要因为治疗的需要，当厌倦感很严重时也勉强去行动。生活发现会的会员中，有人把自己的安心感作为判断自己状态的指标——如果情绪较轻松时，即使干点什么也不要紧，如果行动中渐渐觉着心身的承受余地已经很小了，就停下来，尽量不要让身心承受过大的压力，这样一来，就可以渐渐地维持最低限的日常生活自理。有位患者是一位慢性抑郁症的患者，病情稍好转时就坚持着活动起来，其后累了就静养一段时间，属于起伏较大反复较多的病例，但原则上在疲劳未到极限前就应停止，在心身留有一定余地的情况下决定自己的行动，这样使心身的起伏就会逐渐减少了。抑郁症的一个特点是朝重夜轻，即早上或上午较严重，到了下午或晚上就有所减轻，那么，早上或上午不必活动，而到下午或晚上较容易活动时再活动。总之，恢复前期在适宜活动时再活动即可。(2) 活动先从感觉出发，一般来说，抑郁症的恢复前期仍以休息为主，这一期与极期不同，不是完全什么也不干只是躺着就可以了，但也不是一口吃个胖子，一下子就全部恢复工作，这样会消耗掉恢复所必需的能量。为什么说这一时期要缓慢地、一点一点地恢复森田先生所说的“生的欲望”，即健康的能量呢？因为这时的健康能量还很脆弱，就像刚刚生长出来的植物幼芽，还不够成熟，所以重要的是要很好地把握住刚刚新生的欲望，自然而然地发挥它，而不是陷于“应该主义”的思维模式之中，更不是急于求成，拔苗助长。森田疗法中常说从感觉出发，所谓感觉包括好的和不好的感觉。有时产生想干点什么的感觉，这种感觉很重要，很有意义，应该怎样理解这种感觉呢？例如抑郁症极期的时候，在家里静养等待恢复，有时萌生出想到外面吸点新鲜空气的念头，这时就顺着这个想法到外面去散散步，不过这时一定不要给自己定指标，每天走一万步什么的，生活中确实是有很多这样的患者，每天给自己定目标走一万步，不管刮风下雨每天必定要完成任务，散步成了工作似的。重要的是行动策略应顺应身体及客观条件。按照自己所想的到外面去散散步，有时一开始就累了，那也没有办法，就停止散步。多次散步以后，如果又感到要再进一步，增加点活动量，那就顺着这种感觉再增加点活动量。如果看见咖啡厅，想到很久没有进去了，想进去喝一杯咖啡，那就进去喝一杯，从中若能体验到舒适的感觉，这就是收获。另外，散步途中看到道旁盛开的鲜花，如果感到“哎呀，真漂亮！”这是再好不过的了，当然看到其他美丽的、新鲜的东西也能产生上述感觉也一样有意义。住院不久的患者，如果你问他在散步中都看到什么了，多数都回答“没有看到什么”，只是默默地走出去又走回来罢了。不过如果突然感到“哎呀”发现了点什么似的，这可以说是患者的状态有所好转的征兆。看到了鲜花什么的，对外界事物反应产生了很微小的体验，也是很重要的。这些体验虽小，但它可能成为唤起“明天再去散散步吧”、“病好了回家种棵树吧”等等一个又一个愿望的契机。有时患者容易产生“应该做的事不去做，总是休息”，“这样总是玩能行吗”的想法，其背后隐藏着很强烈的“不应该总是休息，还是应该干点什么有意义的事情”即所谓“应该主义”的想法。其实养生的技巧在于从“应该主义”分离出去。不是按着应该不应该去行动，而是根据自己的感觉、身心的状态去行动，最初哪怕迈出一小步也是个大进步。女性患者如果想去逛街，关心自己的着装打扮了，说明症状大有好转，平常就不化妆的人另当别论。平常虽有化妆习惯，但一旦患了抑郁症就连修饰自己的力气都没有了，一旦能涂上口红，修饰起发型，打扮起自己来了，这本身就是病情好转的征兆。注重感觉并不是想做什么事都可以。比如原来就喜欢赌博、打麻将或玩赌博游戏机，现在又想玩了，但一般来说这种活动有增大情绪波动幅度的倾向。有的患者觉得晃晃悠悠没事可做，想换换心情，所以就去打赌博游戏机，一下子输了许多钱，于是情绪沮丧，病情也加重。

《轻松告别抑郁症》

编辑推荐

《轻松告别抑郁症》(第2版)适合抑郁症患者及其家人、朋友阅读,同时可供从事抑郁症研究及诊治的专业人员参考阅读。

《轻松告别抑郁症》

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