第一图书网, tushu007.com

<<赶走你的抑郁>>

图书基本信息

书名：<<赶走你的抑郁>>

13位ISBN编号：9787300117362

10位ISBN编号：7300117368

出版时间：2010-3

出版时间：中国人民大学出版社

作者：斯蒂芬·伊拉迪

页数：188

译者：鄢科

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：http://www.tushu007.com

前言

抑郁症是一种毁灭性的疾病，它剥夺人们的精力、睡眠、记忆力、注意力、活力、乐趣，让人们无法去爱，去工作，去玩乐，甚至剥夺了人们生存的愿望。
作为一名临床心理学家，我接触过数百名患者，帮助他们摆脱抑郁症那种让人虚弱的情形。
20年前，当我第一次走进杜克医疗中心精神科的时候，我就已经决定投身抗击这一精神疾病，但我知道，没有谁敢保证能治好它。
但此时我却敢说：抑郁症是可以战胜的。
本书列举的“六步法”方案是我在多年的临床研究和实践中所见到的最具成效的疗法。
我必须承认，这是一个大胆的断言——如果不是我几年以前开始着手开发这一方案，我或许永远不可能做出这一论断。
这一论断的得出是以三项观察项目为基础的：本方案——“生活方式改变疗法”（Theraeutic Lifestyle Change，TLC）——在我所在的大学的一项大型治疗研究中已被证明具有显著效果。
我们随机安排患者接受TLC疗法，或者社区里的惯用疗法（大多数为药物治疗）。
在接受社区疗法的患者中，病情好转的人不到总数的25%。

第一图书网, tushu007.com

<<赶走你的抑郁>>

内容概要

生活在新世纪，身体属于石器时期。
　现代人每天都会工作很长的时间，他们甚至不得不在飞机上吃饭，并且他们的生活越来越缺乏活动，越来越显得与外界隔离。
随着这种生活方式的形成，抑郁症的发病率开始急剧攀升：在美国，大约每四个美国人当中就有一人会患上抑郁症。
我们究竟是什么地方出了问题？
斯蒂芬•伊拉迪博士对我们目前所处的艰难境况做出了明确的分析，并提醒我们：我们的身体绝对跟不上21世纪那种缺乏睡眠、营养不良、快节奏的生活方式。
　　跟着土著民学习赶走抑郁的良方。
　巴布亚新几内亚的卡鲁利土著居民有着非常好的恢复力(很少患有抑郁症)，受此启发，伊拉迪博士发明了一种很容易掌握的治疗方案，并且其有效性得到了临床试验的证实，让我们得以找回身体原本适合的，也需要的生活方式。
　　通过了解众多患者的事迹，了解他们如何运用此方案，抗击并最终战胜这令人颓废虚弱的疾病，相信这本具有开创性的书籍会给你和你所爱的人点亮希望，让你们永远远离这种疾病的困扰。

作者简介

斯蒂芬·伊拉迪，美国堪萨斯大学最具亲和力的心理学博士，积极致力于抑郁症的临床治疗。

从南太平洋西部小岛卡鲁利土著居民那里发现了快乐的秘密，找出了现代人抑郁的原因。

始创“生活方式改变疗法”，通俗易懂，简单易行，好评不断。

<<赶走你的抑郁>>

书籍目录

第一部分 抑郁流感大爆发　第1章 为什么原始人不抑郁　第2章 今天，你抑郁了吗　第3章 吃药有用还是有害第二部分 生活方式改变六步法　第4章 野味——与海鲜、坚果、蘑菇深情相拥　第5章 积极——别胡思乱想，去做吧　第6章 锻炼——像泰山一样奔跑　第7章 日晒——远离莎士比亚悲剧情结　第8章 社交——孤独是可耻的　第9章 睡眠——睡不够，毋宁死第三部分 12周的改变方案　第10章 一步也不能少　第11章 乘胜追击附录A　抑郁症病情衡量表附录B　抑郁症状轨迹图

章节摘录

插图：第一部分 抑郁流感大爆发第1章 为什么原始人不抑郁“ 我不知道自己出了什么问题。
我只想闭上双眼，然后永远不用再醒来。
好像我的整个生命都在流逝，而我却对此无能为力。
人们总是劝我，说我需要‘ 摆脱困境，振作起来 ’。
他们知道这有多么痛苦吗？
我的意思是，他们以为我想这样吗?有时候，我干脆就哭了起来，我甚至都不知道我为何而哭。
人们盯着我看，仿佛我是个疯子，像在说：‘ 看那个可怜的家伙。
那个可怜、悲惨的…… ’ ”菲尔的声音逐渐低了下来，上前一步沉沉地坐到椅子上，用双手托住自己的头。
他低着头，凝视着办公室的地板，低声说着：“ 对不起。
”他一遍又一遍重复说着这句话，像念咒一般。
尽管我对抑郁症毁灭性的效果再熟悉不过了，但我仍旧很难想象仅仅几个月前的菲尔是个什么样子，那时他还未受疾病的困扰。
菲尔的妻子打电话为他安排了与医生的第一次会面，并说他是“ 一个自信、喜欢逗乐的人 ”。
他经营着自己的事业，很成功，享受着稳定的婚姻关系，爱着他的两个孩子。
他的妻子又说：“ 当你看到菲尔的时候，你会认为，‘ 他就是那种拥有一切的人 ’。
”然而现在，他却在我的办公室里，在人生的黄金时代被抑郁症所打倒。
在短短的几个月时间里，他无精打采，记忆力减退，性欲低下，毫无自信，整晚无法入睡，并且不能集中注意力。
他已无法有效地进行工作了，完全杜绝了与朋友、家人的接触。
最近，他甚至丧失了生存的愿望。
像我治疗的许多病人一样，菲尔在来见我的前几个月里也一直在服用抗抑郁症药物，令人遗憾的是，这些药物并没起多大作用——达到的效果稀疏平常，而多数人并未意识到。
虽然药物治疗在某些病例当中确实非常有用，然而在服药的患者当中，服药有效的人数还不到一半。（并且许多人终究会停止服药，因为服药会产生难受的副作用，如性功能障碍或者体重增加。
）尽管最近几年，抗抑郁药物的服用有迅猛上升的趋势，而抑郁症的发病率在美国却并未降低：反而提高了。
根据最近的调查显示，每四个美国人当中就有一个——超过7000万人——在其生活当中的某一阶段会出现符合重度抑郁标准的情况。
有不祥的征兆表明，数十年来，抑郁症的患病几率一直都呈上升趋势。
仅仅过去了两代人的时间，如今的比例却高出之前近10倍。
为什么现在人们更容易患抑郁症呢？
是什么变化所引起的呢？

媒体关注与评论

伊拉迪博士号召我们学习原始人的观点新奇有趣。
而我们作为普通大众在看完这本书之后更是不知不觉地照着去做了。
像泰山一样奔跑和强壮的感觉真的很棒，我们强烈推荐本书！
——心理健康网书中的“生活方式改变疗法”让我一位患有抑郁症的同事大为改观，不再因为药物治疗无效而垂头丧气，而是开始乐观、平和地坚持本书的疗法。
我们现在将这本书推荐给也有相同感受的你，愿你远离抑郁。
——搜狐健康频道在这个压力倍增的年代，每个人都需要一些心理常识。
伊拉迪博士的方案，能让你从容面对生活，支撑你走出逆境，甚至帮助你周围的人远离抑郁，获得快乐。
——39健康网心理频道推荐

编辑推荐

《赶走你的抑郁》：雄踞亚马逊书店心理学类图书畅销榜，数百位赶走抑郁的亲历者联合推荐。

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:http://www.tushu007.com