

<<越过情绪障碍-抑郁症自疗法>>

图书基本信息

书名：<<越过情绪障碍-抑郁症自疗法>>

13位ISBN编号：9787502598976

10位ISBN编号：7502598979

出版时间：2007-4

出版时间：化学工业

作者：高桐宣

页数：107

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>

<<越过情绪障碍-抑郁症自疗法>>

内容概要

本书是一部介绍抑郁自疗法及相关知识的书籍。

主要内容有： 何为抑郁症； 抑郁症的病因及临床表现； 易患抑郁症的人群； 抑郁症的心理疗法； 抬头向上看可减轻抑郁情绪； 欣赏漫画可消除抑郁情绪； 国外抑郁症全新疗法； 本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供抑郁症患者参考与阅读。

<<越过情绪障碍-抑郁症自疗法>>

书籍目录

1. 何为抑郁症2. 抑郁症的病因3. 抑郁症的临床表现4. 抑郁症的躯体症状5. 抑郁症有哪些类型6. 长期失眠可导致抑郁症7. 自测抑郁症的方法有哪些8. 神经官能症是怎么回事9. 为什么女性易患抑郁症10. 微笑的抑郁症患者是怎么回事11. 早醒——抑郁的信号12. 容易出现抑郁症的年龄、地区13. 容易患抑郁症的人群14. 抑郁症不是精神病15. 儿童也会患抑郁症16. 青少年抑郁症患者的判断和辨别17. 什么是产后抑郁症18. 诱发老年抑郁症的原因19. 老年抑郁症的特点20. 更年期抑郁症27. 忧郁者易脑力衰竭22. 精神抑郁易患心血管病23. 什么是躁狂抑郁症24. 抑郁不要讳疾忌医25. 抑郁症能自疗吗26. 心理健康的标准27. 抑郁症心理疗法的内容28. 国外抑郁症的全新疗法29. 使自己远离抑郁症的7种方法30. 休闲娱乐巧除抑郁症37. 流泪可以减轻抑郁情绪32. 抑郁症的营养疗法有哪些33. 抗抑郁的食物有哪些34. 吃鱼肉为何能治疗抑郁症35. 情绪障碍者宜食佛手柑36. 燕麦红枣粥有抗抑郁作用37. 抑郁症的运动治疗38. 什么是放松疗法39. 跳跃运动对抑郁症有益吗40. 练瑜伽对抑郁症好吗41. 抬头向上看可减轻抑郁情绪42. “话疗”能改善抑郁症43. 大声喊叫对抑郁症的治疗作用44. 音乐疗法对抑郁情绪有效吗45. 香味疗法能缓解抑郁46. 摆脱抑郁症的“自我酬劳法”47. 欣赏漫画可消除抑郁情绪48. 恋爱是对抑郁症患者的一次“心理治疗”

<<越过情绪障碍-抑郁症自疗法>>

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>