

<<上班族抑郁自救手册>>

图书基本信息

书名：<<上班族抑郁自救手册>>

13位ISBN编号：9787514202731

10位ISBN编号：7514202730

出版时间：2011-9-1

出版时间：印刷工业出版社

作者：【日】野村总一郎

页数：162

译者：张侠

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>

## <<上班族抑郁自救手册>>

### 前言

令人遗憾的是，抑郁症已经越来越普遍地出现在我们的周围。

关于抑郁症的书籍有很多，互联网上也充斥着不少相关信息。

但在这种趋势下，医疗诊治机构反而容易出现混乱。

最大的问题就是，人们并没有分清“抑郁”、“抑郁症”、“忧郁”这些概念。

最近还出现了“微抑郁”这样的词汇。

医学界通常使用的病名都是由美国精神医学会使用的病名翻译而来，类似“主要抑郁症”等，但这些病名对老百姓来说并不是那么容易理解的。

以此为契机，我们开始整理、统一与抑郁症相关的诊断名称。

当然，不仅仅是语言方面的问题，很多学会也开始制定治疗方法的指导大纲。

另一方面，随着大脑科学的进步，对于心理疾病发病的研究也在不断进步。

抑郁症已经逐渐得到了社会的重视，但许多误解仍然存在。

如果本书有助于读者增进对抑郁症的了解，那么便是作者所幸了。

日本防卫医科大学精神科教授野村总一郎

## <<上班族抑郁自救手册>>

### 内容概要

怎样才能确定自己得了抑郁症？

性格和得抑郁症有什么关系？

它又有哪些类型？

得了抑郁症应该去哪里就诊？

都有哪些治疗方式？

抑郁症患者自己和他们的家人朋友分别应该怎么做？

作者野村总一郎用精准简练的文字和直观的图片为您一一做出了解答。

<<上班族抑郁自救手册>>

作者简介

野村总一郎，1974年毕业于庆应大学医学部。

曾留学美国，1988年任藤田保健卫生大学精神医学教室助教授，1993年任国家公务员共济组合联合会立川医院神经科部长。

1997年开始任防卫医科大学教授。

现任自律神经学会、精神科诊断学会、日本抑郁症学会等组织的理事及《日本神经精神药理学会杂志》总编。

著有《超级图解抑郁症》《治愈抑郁症》《抑郁症的真相》等畅销书。

## <<上班族抑郁自救手册>>

### 书籍目录

#### 第1章 抑郁症与心情忧郁有何不同

- 正确了解抑郁症
- 抑郁症的行为及情绪表现
- 抑郁症患者的样子
- 抑郁症自我诊断
- 什么样的性格容易发展成为抑郁症
- 性格和抑郁症的类型
- 抑郁症遗传吗
- 引发抑郁症的最初原因——压力
- 疾病与抑郁症有关
- 抑郁症患者的思维特征
- 【小贴士】
- 抑郁症在公元前就已经出现了！

#### 第2章 抑郁症是种什么病

- 劳动过盛型抑郁症
- 女性抑郁症
- 儿童抑郁症
- 老年抑郁症
- 双相情感障碍
- 非典型抑郁症
- 【小贴士】
- 如果你的下属工作磨磨蹭蹭，也许是“抑郁症”！

#### 第3章 抑郁症的治疗

应该去哪里就诊？

该告诉医生哪些事情？

抑郁症的诊断

被诊断为抑郁症后

药物治疗的要点

药物的种类

药物治疗的程序

其他治疗方法

精神疗法

认知疗法

预防复发

自杀的预防

【小贴士】

医疗费中个人的负担份额在减少

#### 第4章 从抑郁中脱身而出的个要点

保证充足睡眠

找到兴趣，调整心情

控制饮酒

<<上班族抑郁自救手册>>

正确的饮食习惯  
积极的思维方式  
不要让人际关系成为抑郁的源头  
锻炼抗压能力  
放松身体  
值得尝试的放松方法  
【小贴士】  
日本厚生劳动省开设的劳动支援网站  
第5章 帮助抑郁症病人，你应该知道的事情  
留意抑郁  
身边的人是最亲密的战友  
不要一个人硬撑着  
参加自助团体  
商讨复职的时间  
调整生活节奏  
复职援助项目  
复职后的注意事项  
企业应该做什么  
索引  
译者后记

## <<上班族抑郁自救手册>>

### 章节摘录

插图：我们都会有心情低落的时候，例如：工作受挫、公司部门整合、失恋等。

这时，我们可能会食之无味，深夜辗转反侧无法入眠。

这就是我们大家都会遇到的忧郁感。

即使如此，生活还是会继续，我们把注意力转移到喜爱做的事情上，心情就会变得明媚起来。

这也就是我们所说的“时间可以解决的问题”。

但如果忧郁感非常强烈，而且持续了很长时间，已完全没有心力去做其他的事情了，那这就是一种病态了。

常见的忧郁感和抑郁症相比，在内容和程度上都有所不同，而且常见的忧郁感并不会演化为抑郁症。

每15人中就有1人曾患过抑郁症！

抑郁症患者的人数逐年增加。

根据2004年公布的“抑郁症对策推进方案指南”的统计结果，每15人中就有1人曾患过抑郁症。

其中女性患者比男性多2倍，从年龄来看，患者多集中在青年和中青年两个年龄层当中。

根据病情，抑郁症可以分成几个不同的类型。

其中患者人数最多的是典型抑郁症。

抑郁症的症状因人而异，但如病名所示，其最大的特征就是抑郁感。

抑郁感在开始阶段很容易和普通的情绪低落混淆，但症状会随时间逐渐加重。

患者对一切事物失去了兴趣，包括工作和家庭，并且还会因此感到苦恼，觉得“自己这样实在是太差劲儿了，活着有什么意思”，从而陷入死胡同里走不出来。

“陷入悲观情绪的旋涡”正是抑郁症的特征之一。

尽早发现抑郁症虽然重要，但病人很少会尽快接受神经科医生的治疗。

可以先做一下自我测试。

仅作参考。

我们要介绍给大家的自我诊断方法是以美国精神医学会的诊断指南为基础制作的。

可以作为典型抑郁症的诊断参考。

不过，如果在受到刺激后马上进行测试，结果大多会不理想。

另外，抑郁症有很多类型。

如果感到自己有抑郁症的倾向，不要擅自做出判断，应该去向专业的医生寻求帮助。

## <<上班族抑郁自救手册>>

### 后记

在经济飞速发展的今天，现代人所面临的压力越来越大——社会、职场、家庭……我们在日复一日的奋斗中不断成长。

物质目标不断实现的同时，我们却往往容易忽视精神层面的东西。

在我们还没有意识到的时候，“抑郁”已经成为现代社会中的一个“隐形杀手”。

“抑郁”虽然已引起全社会越来越多的关注，可关于“抑郁症”的方方面面，我们却知之甚少。

可能有些人已身处抑郁的旋涡而浑然不知，也有人可能只是由于暂时的情绪低落而将自己归入“抑郁症”人群，终日庸人自扰。

本书可称得上是一部关于抑郁症的普及性读本，从抑郁症的表现、成因、分类到治疗和预防，作者用浅显易懂的语言——道来；加之采用了大量的图解，使阅读过程更显轻松。

众所周知，日本是抑郁症的高发国之一，在抑郁症的治疗及防范方面，日本有其独到之处。

他山之石可以攻玉，希望本译作的出版能够为我国抑郁症的认知和研究带来有益的参考。

抑郁症离我们很远又很近。

通过这本书的阅读，人人都能受益其中。

那些身上存在“抑郁种子”的人，或许能够通过自我调节将其扼杀在萌芽状态；而精神健康的人们，也能够通过对疾病的了解，对身边的朋友多一分关注及帮助。

感谢湛庐文化的选材，让我们得以接触到这样一部优秀的知识读本。

感谢韩卉、姜国伟、姜奕帆、耿佩荣、马钰、刘瑜、王秋赞、张晗等亲友的鼎力相助，你们的宝贵意见让本书更添光彩。

译者学识有限，译作尽量尽善尽美，只求能够将原著的精髓向读者做真实的呈现。

如若本书能够帮助到读者或读者身边的朋友，便是译者之所幸了。



## <<上班族抑郁自救手册>>

### 编辑推荐

《上班族抑郁自救手册》编辑推荐：有时候，抑郁不仅是一种低落的情绪，但是，感到抑郁就是得了抑郁症吗？

什么性格的人最容易得抑郁症？

哪些疾病最容易引发抑郁症？

抑郁症遗传吗？

如果感到抑郁，应该怎样去寻求帮助？

得了抑郁症，有没有吃药以外的治疗方法？

如果你的爱人感到抑郁，怎样才能帮助他（她）消除爱的屏障？

如果你的朋友感到抑郁，怎样才能帮助他们重拾往日的快乐心情？

如果你的员工感到抑郁，怎样才能防止灰色情绪在办公室的蔓延？

你都将在《上班族抑郁自救手册》中找到答案。

上班族必备 轻松打败抑郁症！

<<上班族抑郁自救手册>>

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>