

<<走出抑郁>>

图书基本信息

书名：<<走出抑郁>>

13位ISBN编号：9787801564962

10位ISBN编号：7801564960

出版时间：2006-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：刘雪梅

页数：239

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>

## <<走出抑郁>>

### 内容概要

《走出抑郁》随着现代生活节奏加快和生活压力增加等，各种矛盾日益增多，遭遇重大生活事件或人的精神处在一种高度紧张状态，引起忧虑，紧张，激动，思虑过多而造成失眠，从而导致抑郁症的出现。

专家告诉我们，不管是哪一类的抑郁症，都有情绪低落，精力不足，情趣下降，同时开始有思维迟缓，或者觉得自我评价降低，自信心不足，行为活动减少的现象，没有精力、兴趣，以前做的事情也不爱做了，并持续了一段时间。

这些都是抑郁症的表现。

轻度的抑郁症以持续的心情低落为特征。

心情压抑、郁闷、沮丧，对日常活动缺乏兴趣，对前途悲观失望，脑力迟钝

## &lt;&lt;走出抑郁&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 认识抑郁1揭开抑郁神秘面纱1.1什么是抑郁1.2抑郁和性别1.3未成年抑郁1.4老年抑郁2抑郁发生的因素2.1生物化学改变2.2遗传因素2.3个人发展和环境2.4慢性疾病2.5药物因素3抑郁和身体的影响3.1抑郁与心脏3.2抑郁与免疫3.3抑郁与骨骼3.4抑郁与身体疼痛3.5抑郁与智力3.6抑郁与超重3.7抑郁与营养不良4发现抑郁4.1正常人情绪低落4.2调节障碍4.3抑郁表现4.4季节性抑郁4.5躁郁症5抑郁简单自我测试5.1思维——阴云笼罩5.2行为——拖拖拉拉5.3人际——退缩孤立5.4躯体——稀奇古怪5.5焦虑——提心吊胆5.6自我情绪记录6勇敢寻求诊断6.1得到诊断6.2诊断程序6.3容易混淆的疾病第二部分 走出抑郁1 思考衡量选择治疗1.1设定首要治疗目的1.2适合你的治疗路径1.3心存希望地建立治疗组2 自我帮助措施2.1勇敢行动2.2睡眠调节2.3锻炼活动2.4疏解压力2.5人际沟通2.6创造表现2.7音乐艺术2.8舞蹈戏曲2.9宠物陪伴2.10欢声笑语3 讲出你自己3.1谈话治疗3.2心理治疗4食物中获取精神营养4.1尽量减少糖摄入4.2限制淀粉摄入4.3保障足够蛋白质4.4保证足够脂肪4.5足够蔬菜和适量豆制品、水果4.6避免咖啡因、人工色素、防腐剂4.7避免食物过敏4.8食品补充剂5 草药6 针灸指压6.1抑郁常用经络和穴位6.2抑郁各型针灸指压7 抗抑郁西药7.1选择性5-HT再摄取抑制剂7.2三环类抗抑郁剂7.3单胺氧化酶抑制剂7.4新型抗抑郁西药8其他疗法8.1光照疗法8.2芳香疗法8.3按摩疗法8.4瑜伽疗法8.5催眠疗法9预防复发9.1预防复发小措施9.2药物针灸预防9.3亲友援助之路9.4紧张压力调控9.5职业厌倦综合征9.6学会情绪控制

## &lt;&lt;走出抑郁&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘1.1 什么是抑郁 简单地讲, 抑郁就是指人的情绪异常低落, 低落到比低沉更低沉, 比沮丧更沮丧的状态。

人的一生经历灾难、疾病、耻辱、苦恼、不公、离异, 就算一切你都熬过来了或者说顺顺当当地过来了, 最终也要面对死亡, 谁也无可避免, 仅有的区别可能是遭受种类的多少和程度不同而已。你并不如小说中所描述的英雄人物那样强悍无敌, 不幸和丧失亲人导致的悲哀和痛苦, 你不一定能够战胜, 实际上只是随着时间的延长淡化而已。

抑郁和遭受人间的不幸是有一点关联的, 但是并不等于经受这些不幸就一定会患上抑郁。

抑郁是无望、无助、没有自信、精神疲惫、深切悲伤、失去兴趣、无法享受愉悦和不原谅自己。

谁有抑郁呢? 回答是: 你的邻居、老板、家人、朋友、同事, 或许还有你自己, 可能实际上抑郁的人比你想像的还要多。

抑郁是世界范围的压倒性的疾病。

抑郁出现在任何年龄、任何种族和性别, 且无论收入的多少和教育程度的高低都会发生。

根据美国国家心理健康协会的统计, 每年有一千万以上的人在和重性抑郁作斗争, 其余还有一千万的人在经历轻微的抑郁, 这些轻微的抑郁仍然可以导致忧伤苦闷, 干扰他们正常的生活和工作。

城市中的重性抑郁比农村的多, 这可能与城市中生活节奏快捷、工作压力较大有关。

各种抑郁在老年人和慢性病人中较为普遍, 这可能和他们年老体弱, 疾病导致活动受限, 各种慢性的疼痛以及长期服用药物有关。

不仅这样, 现在抑郁在年轻人甚至小孩中也有增长的迹象。

抑郁可以完全摧毁一个人愉快的生活, 婚姻渐渐地遭到破坏, 孩子在没有双亲照料的环境中长大, 有希望的事业遭到毁灭。

还有一些抑郁的人出现在生活中, 他们担当着工作人员、配偶、父母和孩子的角色, 他们没有典型的抑郁症状, 也未曾得到适当的诊断和治疗, 你可以想像他们的生活是何等的苍白贫乏! 在被诊断为抑郁后, 并不意味着你就再也不能成就什么大的事业。

许多有名的大人物都曾经在抑郁中挣扎过。

许多人的抑郁都隐藏得很深, 尤其是有名的人物, 常常到他们写出自传或被采访时, 人们才发现他们也曾有过问题, 才发现抑郁原来是怎样深深地折磨过他们。

人类经历的苦难是难以用金钱计算的, 但被诊断的抑郁人数可以计算, 还可以计算它给人类造成的经济损失。

在美国每年有非常大的开销用在抗抑郁药物和专业照料中。

抑郁导致工作效率低下, 思维迟钝, 行动迟缓, 注意力不集中, 使人们没有办法完成正常的工作, 这些所造成的损失是无法估量的。

而且抑郁中的一部分, 由于不能得到痊愈, 只有继续不断地服用抗抑郁药, 才能维持正常的工作和学校学习能力, 所以如果人们不赶紧想法控制抑郁, 预防抑郁, 随着抑郁人数的增加, 抑郁所需求的金钱将会变成庞大的天文数字。

读到这里许多人可能要问自己: “我有抑郁吗?” 令人吃惊的是人们时常得到肯定的答案, 到底你的考虑是否正确, 我们需要一起来看看下面的内容。

但是请不要忘记, 精确地诊断抑郁, 确定它的类型和严重程度, 是需要专业医务人员来完成的, 这里只是给大家一个初步的介绍。

P3-5

## <<走出抑郁>>

### 编辑推荐

《走出抑郁》是写给那些希望更多地了解抑郁，并希望通过自我帮助，缓解其抑郁症状的人的。但《走出抑郁》既不是万能良药，也不是心理治疗或药物治疗的替代品，它甚至不能改变生活中痛苦的现实，它只是一种自助的方法。

每一个人的抑郁症状，都有与他人相同的地方，但也有其独特方面。

理解抑郁发生的机理，有助于你摆脱抑郁。

《走出抑郁》提供了许多方法，可以帮助你挑战抑郁状态时产生的消极思维。

并且，我还会提示你应当注意的“陷阱”，帮助你用更理性的方式对待自己。

当你的情绪陷入低潮，被抑郁所控制不能自拔时，遵循《走出抑郁》提供的科学步骤，你将迅速从抑郁的漩涡中摆脱出来，使生命重新焕发活力，再现人生光彩。

《走出抑郁》将帮助你进行心灵会诊，消除心理迷雾，摆脱抑郁阴影，走向健康人生！

<<走出抑郁>>

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>