

<<职场抑郁症者重返社会>>

图书基本信息

书名：<<职场抑郁症者重返社会>>

13位ISBN编号：9787117129046

10位ISBN编号：7117129042

出版时间：2010-8

出版单位：人民卫生

作者：渡部芳德

页数：95

译者：钟正新

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>

<<职场抑郁症者重返社会>>

内容概要

抑郁症是“心病”，那么“心”又在哪里呢？

现代医学告诉我们“心病”源于人的大脑，抑郁症表现出的各种症状是由大脑的中枢神经异常引起的。

近些年来，由于职场压力引起的抑郁症猛增。

职场内某些在很多人看来属于鸡毛蒜皮的小事，对于抑郁症的易感者来说却容易造成巨大的压力，某些人不久就因为不堪压力负担而患上了抑郁症。

抑郁症患者最终只能选择从公司辞职或放弃职场生涯。

抑郁症患者承受的痛苦只有患者本人才知道，如果抑郁症患者继续遭遇更多、更大的压力，病情便会进一步恶化。

本书就是这样一本告诉职场抑郁症患者如何才能早日恢复健康，回归社会、回归职场的科普书，是职场人士的必读书。

特别是对于身处职场且有才干的年轻人、非常认真的人、心善的人或自尊心强的人，更要引起高度警惕。

<<职场抑郁症者重返社会>>

作者简介

作者：（日本）渡部劳德 译者：钟正新

<<职场抑郁症者重返社会>>

书籍目录

职场常见的4种抑郁症类型通过抑郁自评量表自我诊断第一章 职场抑郁症呈增加趋势 第一节 职场抑郁症现状 “职源病”亮相 职场是最大的压力源 威权骚扰引起的自杀认定为产业意外 企业也认为“心病”患者在增加 抑郁症发病的职场环境 结果主义的背后 第二节 职场抑郁症的4种类型 有才干的年轻人易患的“力竭型” 非常认真的人易患的“认输型” 心善的人易患的“丧失型” 自尊心强的人易患的“逃逸型” 第三节 治疗的最终目标是“回归社会” 客观看待抑郁症的病因 不丢失职场治疗抑郁症 回归的方法多种多样 回归职场的过程是渐进式的 第四节 抑郁症是什么样的病 何谓情绪障碍 关于双相障碍 关于抑郁症 抑郁症分类 抑郁症发病机制 脑内物质5-羟色胺 通过脑功能定量成像装置诊断是否患有抑郁症 第五节 治疗抑郁症的基本方法 药物治疗 休养疗法 运动疗法 认知行为疗法 膳食疗法 呼吸疗法 光照疗法第二章 以神篱笆方式帮助患者重返社会 第一节 日托与抑郁症治疗 何谓神篱笆方式 精神科日托的来由 门诊与日托的关系 神篱笆式日托的四项基本内容 日托的目标 每天早上开始日托时喝一杯饮料 饮用富含色氨酸的饮料 特别订购的午餐盒饭 第二节 日托实践之一——烹调 全员参与烹调活动 花两小时慢慢烹调 多方面的收获 开展烹调活动的意义 改进早餐的膳食结构 第三节 日托实践之二——办公室工作 首要任务是适应工作环境 锻炼乘公共交通工具的能力 编竹篮子 使用纸和铅笔 使用计算机 模拟办公室空间 第四节 日托实践之三——认知行为疗法 连续12次为1个授课周期 认知疗法与行为疗法 认知行为疗法与抑郁症治疗 通过日托掌握认知行为疗法 周活动计划表 周活动记录表 第五节 日托实践之四——运动 室内运动与放松 庭院散步 及时报告庭院散步感受 第六节 每月一次短距离郊游 第七节 逢周初全体集合 第八节 通过日托迈向治愈之路 通过认知行为疗法拓展思维方式的范围 累积小的成功体验增强信心 以改善饮食习惯和经常运动作为动力 在烹调活动中担任组织者 提高职业能力前先使日常生活规律化 第九节 通过日托尽快重返社会的范例 因二次患抑郁症休病假1年 用非典型抗精神病药物解决失眠问题 综合性地应用认知行为疗法 做好回归职场的准备 日托兼具康复与治疗的功效第三章 家庭、公司共同营造积极氛围 第一节 抑郁症谁都可以治吗？ 抑郁症比感冒和糖尿病还难对付 需要公司理解、家人呵护 第二节 以复职为目标 某患者的报告 抑郁症发病 病情逐渐加重 症状变得更加严重 休职 趋于逐渐痊愈 预防抑郁症及复职后防复发的心得 第三节 家人、医生应站在合适的立场 家人给予关爱但忌滥用 医生应不受劳资关系影响 第四节 营造和谐相处的社会环境 日托结束后继续给予支持 “抑郁症毕业生”是人力资源

<<职场抑郁症者重返社会>>

章节摘录

插图：上级经常提出自己认为不合理的要求或者长期遭遇家庭暴力等，都会使当事者内心深处受到严重伤害，从而诱发“认输型”职场抑郁症。

【病例2】27岁的柴本惠（化名）小姐曾就读于可免试升学的有名的私立初中、高中，后通过保送进入某大学数理系就读。

但柴本小姐对于大学的数理专业没有学习兴趣，相反对孩提时代就掌握了钢琴却情有独钟。

为真正能够正统地学习爵士乐，柴本小姐干脆辍学到音乐专科学校学习了两年。

柴本小姐希望从事的音乐制作工作相当难找，但好在她23岁时就兼职做过事务方面的工作，因而在食品生产公司总务部找到了一份事务方面的工作。

由于她数学功底好，计算机能力强，很快得到上司的青昧，刚开始时职场生涯似乎很顺畅。

后来公司安排她培训、指导新来的兼职员工的工作。

新来的兼职员工工作态度差，柴本小姐的培训指导成果很难体现出来，甚至还不得不越俎代庖做起了本应该由新来的兼职员工做的工作，柴本小姐的工作量自然多了起来。

<<职场抑郁症者重返社会>>

编辑推荐

《职场抑郁症者重返社会》是告诉职场抑郁病患者，如何恢复健康、回归社会、回归职场的科普书，是职场人士的必读书。

<<职场抑郁症者重返社会>>

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>