第一图书网, tushu007.com

<<摆脱老年抑郁困境>>

图书基本信息

书名：<<摆脱老年抑郁困境>>

13位ISBN编号：9787508723143

10位ISBN编号：7508723147

出版时间：2008-11

出版时间：中国社会出版社

作者：任晶，夏培顺 编著

页数：259

字数：160000

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

当今社会很多人对抑郁症并不陌生，因为在时代进步的同时，社会对人们的要求也在提高，人们的压力也在增大，抑郁症的患者也越来越多，尤其是老年期的抑郁症患者。
据统计，眼下中国内地60岁以上的老年人中，患此病的比例可高达10%～15%。
抑郁症是精神类一疾病中自杀率最高的一种，而老年人又是抑郁症患者群中自杀率最高的。
据研究，在患老年抑郁症的第一年，实施自杀的人数为1%，但是抑郁症状反复发作者，其终身的自杀率会达到15%。
因此，如果没有得到积极关注和有效的治疗，患有抑郁症的老人，往往容易陷入到自杀的危险之中。
所以说，老年抑郁症是老年人的一大另’类杀手，这话一点也不夸张。
但是，我们很多老年朋友及其家人对抑郁症的了解和重视程度却和其杀手的身份极不相符。
在现有的老年抑郁症患者中，只有不到十分之一的老人接受了相关的治疗。
有62%的患者从未就医。
也就是说，绝大多数的老年抑郁症患者没有接受过相关治疗和调整。
有时老人突然自杀了，才联想到可能得了抑郁症，但为时已晚。

第一图书网, tushu007.com

<<摆脱老年抑郁困境>>

内容概要

彻底消除“老年抑郁症”这一隐形杀手的最好方式除了“自我心理疗法”外，保持平静、愉快的心态也一样会对老年人的身心健康起到重要的保障作用。
除此之外，为了有效地转移老年抑郁症所带来的不良情绪，老年朋友们不妨给自己制定一个切实而可行的目标，因为，一个人一旦有了一个坚定的、目标，那么，他克服困难的意志力会大得让人难以想象。
离退休后老年人除了把退休当作休息外，还应保持一定的紧张，这样就不会使生活变得无聊。
如果体格、精力都允许，又有一技之长的话，不妨积极寻找机会，做一些力所能及的工作。
或者，也可以给自己安排个计划，学些感兴趣的东西。
这样既可以实现自我价值，又能使自己在精神上有所寄托，抵抗抑郁的情绪。
　对于老年朋友们来讲，要治疗老年抑郁症，还需要改变不健康的生活方式，尽量注意让自己的生活起居有规律。
生命在于运动，因此，对于老年人来说，做点适度的活动，有益于身体健康。
另外，笑容等“美丽”疗法也会给老年患者们带来不少帮助。
当然，对于老年抑郁症患者的亲属们来说，你们的关爱就是最好的疗法。
　俗话说：“解铃还需系铃人。
”实际上，对于治疗老年抑郁症来说，最好的灵丹妙药就是老年朋友你自己。
所以，在生活里，一切想单纯依靠药物这些外力来斩杀“心病”的企图都是徒劳的。
毕竟，咱们自己的心、自己的心情还需要咱们自己来把控，由我们自己来驾驭。

<<摆脱老年抑郁困境>>

书籍目录

前言第一章 揭开老年抑郁症的面纱 第一节 解密抑郁症 第二节 老年抑郁症和它的四大撒手锏“ 症状 ” 第三节 老年人的另类杀手第二章 摸清老年抑郁症的秉性与症状 第一节“ 忧 ”——情绪低落、兴趣减退 第二节“ 钝 ”——思维迟钝、注意力无法集中 第三节“ 惊 ”——入睡困难、失眠多梦 第四节“ 悲 ”——自我评价低、消极悲观 第五节“ 焦 ”——焦虑不安、担心得病 第六节“ 恐 ”——恐惧情绪增强、较强的被迫害心理第三章 揪出老年抑郁症背后的“ 黑手" 第一节 无奈的“ 离退休综合征 ” 第二节“ 空巢家庭 ”“ 留守家庭 ”背后的孤寂与辛酸 第三节“ 婆媳不和 ”阴影下的家无宁日 第四节 丧失“ 老来伴儿 ”的痛不欲生 第五节 令人沮丧的“ 癌症性格 ” 第四章 老年抑郁症的“ 自我心理疗法 ” 第一节 正确认识疾病的“ 三不要 ” 第二节 防止“ 焦虑心理 ”，跟抑郁说“ 再见 ” 第三节 防止“ 失落心理 ”，生活仍然很精彩 第四节 避免“ 空巢心理 ”，笑看夕阳红 第五节 远离“ 抱怨心理 ”，给心灵打开一扇窗第五章 老年抑郁症的“ 自我心态疗法 ” 第一节“ 难得糊涂 ”：心灵的年轻比身体的年轻更重要 第二节“ 知足常乐 ”：快乐无极限 第三节“ 七伤不侵 ”：年轻的心灵比年轻的身体更重要第六章 老年抑郁症的“ 自我精神疗法" 第一节 制定一个目标，生活因你而更精彩 第二节 广交朋友，孤单、寂寞全赶走 第三节 调准生物钟，健康生活每一天 第四节 生命在于运动，我锻炼所以我快乐 第五节 给生活“ 美容 ”，我的地盘听我的第七章 老年抑郁症的“ 情感关爱疗法 ” 第一节 请理解你的父母，有爱就会有希望 第二节 有空常回家看看，孝顺要趁早 第三节 用你的耐心与赞美，换来父母的开心 第四节 老年抑郁症的治疗误区

<<摆脱老年抑郁困境>>

章节摘录

第一章 揭开老年抑郁症的面纱老年抑郁症，对于当今的中国人来说，是一个并不陌生但又常常讳莫如深的话题。
由于独生子女一代的成家立业以及老龄化社会的到来，三四代同堂、子孙满屋的大家庭如今已被子女离巢、父母单过的“核心家庭”所取代。
“出门一把锁，进门一盏灯，人屋人两个”，这是许多老年人时下不得不面对的孤独晚景。
随着老龄化社会的到来，越来越多的老年人在精神、心理需求上得不到满足。
子女不在身边，退休后长期的孤独寂寞，使得很多老年人的心理健康出现了这样或那样的问题。
这其中，老年抑郁症所带来的危害最为严重。
在多数老年人看来，得了抑郁症就等同于得了“精神病”。
而中国人历来对精神疾病的误解与排斥，使得很多老年人十分反感别人说自己患有抑郁症。
也有一些老年朋友对抑郁症存在轻视心理，认为其只不过是一时的不高兴而已，根本不把它当一回事。
要知道，抑郁症是精神类疾病中自杀率最高的一种，而老年人又是抑郁症患者群中自杀率最高的，所以从某种程度上可以说老年抑郁症是老年人的一大杀手。
第一节 解密抑郁症抑郁症是什么？
其实说起来人们并不陌生。
经常有媒体披露，“某某著名明星患抑郁症跳楼自杀了”、“某某著名学者患抑郁症夜不能寐”……
名人尚且如此，整日里为生计而奔波的老百姓们就更不用说了，抑郁症似乎离人们的生活愈来愈近。
2008年8月的一个晚上，在派出所值班的民警小王接到一个报警求助电话。
电话说，龙川镇新村的居民小区有人自杀。
接到电话后，小王和同事迅速赶到了现场。
在现场，小王他们没有看到轻生者，只发现地上有一只破碎的玻璃杯，旁边还有斑斑血迹。
据报案的群众讲，一名叫邹艳的女子可能因家庭琐事轻生，最近她时常在家中哭泣。
当天晚上，邻居们听见一阵争吵厮打声，大家赶来后发现邹艳正要用玻璃杯碎片割腕自杀，一位邻居制止不住便报了警。
地上的血迹是邻居在抢夺玻璃片时，被玻璃片划伤流的血。
而邹艳此时已经跑了，她的丈夫白启正在她身后追赶。
民警马上用电话与白启取得联系，得知邹艳已跑进镇里一个废弃的工厂内，不见踪影了。
小王立即组织大家在厂内寻找，并发动周边村民也来帮忙。

编辑推荐

如果你还没有步入老年，《摆脱老年抑郁困境》是一面镜子；如果你即将跨入老年，《摆脱老年抑郁困境》是一副眼镜；如果你刚刚踏入老年，《摆脱老年抑郁困境》是一把钥匙；如果你已经进入老年，《摆脱老年抑郁困境》是一枚橄榄。

第一图书网, tushu007.com

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