

<<感到抑郁的话就读这本书>>

图书基本信息

书名：<<感到抑郁的话就读这本书>>

13位ISBN编号：9787531653080

10位ISBN编号：7531653087

出版时间：2010-4

出版时间：黑龙江教育

作者：和田秀树

页数：196

译者：崔庆哲

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>

<<感到抑郁的话就读这本书>>

前言

抑郁症是一种谁都有可能患上的疾病日本的年死亡人数为107万人（来源：2005年后生劳动大臣官方统计信息部“人口动态统计”），其中近3%的人是自杀，这个数目实在是令人震惊。

我之所以想要写这本书，一方面是因为，身为精神科医生希望大家能够认识到，抑郁症事实上并不是什么稀奇的病。

它是一种由于神经递质减少而引起的病症，随着年龄的增长患此病的可能性就会逐渐变大。

但是，更为重要的原因是想通过此书达到防止自杀的目的。

自杀会使遗属们无法获得意外伤亡的赔偿金，还会让遗属们为没能照顾好病人而自责。

自杀不仅会给自杀者本身，也会导致遗属从经济上、心理上承受双重打击，结局十分悲惨。

<<感到抑郁的话就读这本书>>

内容概要

《感到抑郁的话就读这本书》介绍了抑郁症是一种能够完全治愈的疾病：“抑郁症”到底是一种什么样的疾病？

抑郁症是一种“脑部疾病”：“身体的疾病”也可能引发抑郁症：抑郁症与其说是一种“心理疾病”，到不如说是一种“认知的疾病”：容易引发抑郁症的生活习惯：不容易引发抑郁症的生活习惯：容易患抑郁症的性格，不容易患抑郁症的性格：你最亲近的人患上“抑郁症”怎么办?15种预防“抑郁症”的方法。

<<感到抑郁的话就读这本书>>

作者简介

和田秀树，1960年生于日本大阪府，精神科医生，东京大学医学部毕业，曾任东京大学附属医院精神神经科助理、美国卡尔梅宁格（Carl Augustus Menninger）精神医学校国际研究员（international Fellow）。

设立了日本第一家将心理学运用在商业领域的——“和田秀树协会（HidekiWa

<<感到抑郁的话就读这本书>>

书籍目录

前言 抑郁症是一种谁都有可能患上的疾病1章 抑郁症是一种能够完全治愈的疾病——抑郁症的治疗方法中必须掌握的几个关键点 1.当你认为“可能是抑郁症”的时候 2.任何精神科的医生都能够治好抑郁症 3.如何选择值得信赖的精神科医生 4.对于那些不知该去哪家医院,该挂什么科的人 5.不使用药物的“电痉挛疗法”也有效 6.“电痉挛疗法”可以使重症患者得到治愈 7.心理咨询可以改变对事物的看法或想法 8.确定一位可以与医生建立联系的关键人物2章 抑郁症到底是一种什么样的疾病——抑郁症是一种“心灵的感冒”并不是什么新奇的病 9.现在“抑郁症患者”是不是正在增加 10.抑郁症是怎么得的 11.即使没有压力或烦恼也会患上抑郁症 12.在30岁~50岁时初显抑郁症的人占绝大多数 13.导致中老年人患抑郁症的“结构性裁员”和“离婚” 14.“年功序列制”曾是一种抚慰心灵的制度 15.给中老年人带来压力的“成果主义” 16.抑郁症的标志,千万不要放过 17.抑郁症是一种治愈率较高的疾病 18.如何减少由于抑郁症引发的自杀 19.芬兰将抑郁症引发的自杀者减少了30%3章 抑郁症是一种“脑部疾病”——抑郁症是脑部疾病。不要搁置,早期治疗比什么都重要 20.抑郁症是由于神经递质不足引起的 21.随着年龄的增长神经递质会逐渐减少 22.神经一旦坏死,很难复愈 23.中老年的抑郁症可以引发阿尔茨海默病 24.为了防止老年人自杀 25.“抑郁症”与“感情老化”的区别 26.年龄越大,心理就会变得越脆弱 27.欧美式的思想会使抑郁症患者增加 28.儒家、佛家思想更适合老年人4章 “身体的疾病”也可能引发抑郁症——饮食·睡眠·休息,理所当然的事情对身体是有好处的 29.心灵的疾病容易引发身体的疾病 30.“身体疾病”引发的“心理疾病” 31.过劳引发的“抑郁症” 32.“身体的疲惫=大脑的疲劳”的情况较多 33.看起来不像是抑郁症的抑郁症,要注意“戴着假面的抑郁症” 34.如果怀疑是“戴着假面的抑郁症”,请去精神科 35.荷尔蒙失衡也有可能导致抑郁症 36.如果患有严重的更年期综合症或者自律神经失调症,其实很有可能是抑郁症 37.抑郁症也有转变成焦躁症的危险 5章 抑郁症与其说是一种“心理疾病”,倒不如说是一种“认知疾病”——请接纳心灵脆弱的、患上了抑郁症的自己吧 38.抑郁症与其说是一种“心理疾病”,倒不如说是一种“认知疾病” 39.“认知疗法”的登场改变了抑郁症的治疗方法 40.“心情疾病”可以通过改变认知而治愈 41.请接纳“患上抑郁症的自己” 42.治疗抑郁症的药并不是什么危险的东西 43.应掌握“心理咨询的副作用” 44.应杜绝把事情往坏处想的“自觉思考” 45.抑郁症康复的过程与人格的成长密切相关 46.抗压能力弱的人容易患心理疾病 47.既有锤炼自己的弱点的年龄段,也有应接受弱点的年龄段 48.我们应改变社会对“抑郁症”的认知6章 容易引发抑郁症的生活习惯,不容易引发抑郁症的生活习惯7章 容易患抑郁症的性格,不容易患抑郁症的性格8章 你最亲近的人患上抑郁症怎么办?

<<感到抑郁的话就读这本书>>

章节摘录

13.导致中老年人患抑郁症的“结构性裁员”和“离婚”除了日本人的老龄化外，“结构性裁员”和“离婚”也是使日本的抑郁症患者增加的重要因素。

所谓的内因性抑郁症，是一种即使没有压抑等心理要因，也会发病的病症。

所以，抑郁症患者的增减不会受各个时代的社会风潮的影响。

可是。

如果问及如今的日本.是否早现着易患抑郁症的社会风潮？

可以说正在逐渐增加着的“结构性裁员”和离婚可能是招致抑郁症增加的原因之一。

因为抑郁症的易发年龄，正是裁员和成年人离婚率较高的年龄段。

裁员和离婚，在精神分析上都可归类于“对象丧失”的状态。

因为裁员相当于和同事或伙伴的分别，离婚相当于与配偶或孩子们的分别。

这种“别离反应”会成为引发抑郁症的重要原因。

引发抑郁症的契机可能是“对象丧失”和“别离反应”，也就是亲人的死去。

父母、兄妹、丈夫、妻子、孩子、恋人的死，足以成为引发抑郁症的契机。

但是，在现代的日本父母辈的人一般都比较长寿，与以往不同，随着医疗技术的进步，中老年时期丧偶的也越来越少。

<<感到抑郁的话就读这本书>>

编辑推荐

让“痛苦的心情”变轻松的70种方法。

如有下列这些症状，请你翻开《感到抑郁的话就读这本书》。

心情总是忧郁，做什么都没兴趣，过分自责自己，认为自己没有价值。

抑郁症康复的过程，与人格的成长密切相关；有缺点又能怎样，不安又有何妨？

当能够接受这样的自己的时候，就是你的人格成长的最好表现

<<感到抑郁的话就读这本书>>

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>