第一图书网, tushu007.com

<<超级图解抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<超级图解抑郁症>>

13位ISBN编号：9787534135873

10位ISBN编号：7534135877

出版时间：2009-5

出版时间：浙江科技

作者：野村总一郎

页数：183

译者：张军

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

“怎么了，没有精神啊？
”“刚才被上司一顿，现在正郁闷呢！
”“郁闷”这个词现在经常出现在人们的日常会话中，大家都用它来表示自己的情绪，似乎已经成了流行语。
但是，郁闷也是多种多样的。
既有早晨醒来感觉不畅的较轻微郁闷．也有总是心情沉重、宛如坠入绝望漩涡中的严重郁闷。
人们一般将严重的郁闷当作抑郁症，但是它并非一定是抑郁症。
抑郁症是一种非常复杂、用三言两语无法解释清楚的疾病。
抑郁症的症状有着相同的表现形式，但也有表现形式不一样的抑郁症。
另外，我们知道抑郁症是有遗传背景的，但只用脑科学及遗传基因无法解释这种疾病，只用压力、心境就更不能解释了。
只有从生物学、心理学、社会学等方面进行探讨和研究。
才能给抑郁症描绘出一幅较清晰的、具有立体感的全貌。
但是，如果想对其进行如实的解说是极其困难的；如果用通俗易懂的语言单纯地加以说明．将具有立体感的全貌变成平面的部分往往又让人不易理解。
如实解释也不是，简单解释也不行，可谓是左右为难。

内容概要

高血压可怕，缺乏防治意识更可怕。
在现实中，许多人对高血压没有清楚的认识，《超级图解抑郁症》就从高血压的基础知识开始，介绍了利用最新降压药物的治疗方法，以及饮食疗法和运动疗法，通过图解的方式让你轻松了解高血压，防治高血压病，获得幸福健康的人生！

作者简介

作者：(日本)野村总一郎 译者：张军野村总一郎，日本防卫医科大学精神科教授、医学博士，日本抑郁症学会理事长。
1949年生于日本广岛县，曾留学于德克萨斯大学，1988年担任藤田学园保健卫生大学副教授。
1993年开设“疲劳门诊”，为许多患者解决了身心疲劳等方面的烦恼。
著有《抑郁症的真相》、《专业医生讲述抑郁症》、《治疗抑郁症》、《“精神烦恼”的精神医学》等。

书籍目录

第1章 郁闷的真实面目您是否正感到忧郁或绝望抑郁程度的自我检测抑郁并不等于抑郁症有抑郁症经历的人亟须适当的诊疗正确的认识是治愈抑郁症的第一步抑郁症究竟是一种什么样的疾病抑郁其实是一种“ 精神倒挡 ”不断发展变化着的抑郁症概念从病因的分类到多方面评价精神问题的多轴诊断抑郁症是心境障碍的一种什么是重性抑郁发作专栏服用药物、酒精以及身体疾病等原因造成的抑郁并不是抑郁症那么，抑郁症到底是怎么一回事？
第2章 正确认识抑郁症给生活带来障碍的抑郁及其他症状抑郁症不是精神的感冒抑郁-悲观-更抑郁，然后会想到死将毫无根据的想象固执地认为“ 一定是事实 ”想热情起来，但精神能量欠缺有时在周围人的眼中看上去很健康食欲与睡眠的变化很难集中注意力和做出决断容易疲惫，总感觉身体状况不佳具有多张“ 面孔 ”的抑郁症抑郁症患者并不是无能的人抑郁症——复杂的病症类型抑郁症是脑部疾病从精神学的观点来重新审视抑郁症承担脑部组织协调性活动的信息传递左右情绪和行动的神经递质抑制型、兴奋型、过激型神经细胞的三权分立5-羟色胺和去甲肾上腺素不足——单胺缺乏假说接受单胺的受体出现过度反应——单胺受体亢进假说从基于推测产生的假说到直接检验——利用图像反映患者的脑内现象导致抑郁症的危险因素不仅仅是压力多种危险因素的交织导致发病诸多的压力是抑郁症的诱因之一不可控制的压力状态与抑郁症身体的疾病与抑郁症抑郁症与性格有关抑郁症与遗传因素抑郁症是可以治疗的专栏人类得以延续的原因难道是因为抑郁症的遗传基因?第3章 放松心情、防止复发的最新治疗方法第4章 控制压力，预防抑郁症

章节摘录

插图：第1章郁闷的真实面目您是否正感到忧郁或绝望 正确的认识是治愈抑郁症的第一步近年来，人们对抑郁症的认识程度有所提高，但是，在普通人当中仍有人认为“抑郁症充其量也就是心理问题，只要在情绪和心情上想点办法，是没什么大不了的”或“得抑郁症的人意志力较弱”等。
这种对抑郁症的误解使很多人对接受诊疗抱有抵触态度，结果便失去了及时治疗的机会。
然而，抑郁症并不单单是心理的问题，抑郁症所带来的郁闷情绪是需要进行医学护理和治疗的。
另一方面，抑郁症并不是特殊的疾病，只要是具有感情的人，无论是谁都可能罹患，这样说毫不为过。
此外，如果接受适当的医学护理和治疗，抑郁症是能够得到有效控制的。
虽然并不是所有的患者都能够得到完全的治愈，但通过适当的治疗，就可以巧妙地去应对它。
患者可以在自己的人生中发现新的喜悦，能够很好地工作、经营自己的家庭、利用兴趣爱好来享受自己的人生，以及与周围的人进行很好的交流。
有很多患者通过适当的治疗已经做到了这一点。
所以在正确理解抑郁症的基础上接受诊疗是至关重要的。

编辑推荐

《超级图解抑郁症》轻松告别抑郁，做最阳光的自己！

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