第一图书网, tushu007.com

<<抑郁症的预防与自疗>>

图书基本信息

书名：<<抑郁症的预防与自疗>>

13位ISBN编号：9787543923928

10位ISBN编号：7543923920

出版时间：2004-11

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：金公权

页数：140

字数：98000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

患抑郁症必有抑郁，有抑郁不等于已患抑郁症。
一旦明确为抑郁症，应该及时治疗。
由于还存在着对抑郁症的忽视，对抑郁症患者的歧视，以及心理科较少的实际情况，使得部分患者不能得到及时治疗。
为使正常人能够正确地预防抑郁症，使较轻的抑郁症患者能够通过自疗使症状消失，使接受心理科治疗的抑郁症患者掌握配合治疗的自疗方法，特编著本书。
　这本书可作为精神卫生专业人员的参考资料，对综合医院的临床医务人员以及患者也很有实用价值。

<<抑郁症的预防与自疗>>

书籍目录

第1章 认识抑郁症 1、抑郁症是精神科常见疾病，不是思想问题 2、抑郁症的表现 3、进一步了解抑郁症 4、白领人士须警惕和预防抑郁症等心理障碍的袭扰 5、抑郁症对人类健康和生存的危害 6、从目前抑郁症诊治的难度看预防和自疗的意义 7、哪些人群需要看心理医生 8、应当注意“藏而不露”的男性心理问题 9、心理治疗在抑郁症治疗中有着不可替代的重要作用 10、接受医院治疗抑郁症时需要注意的问题 11、自我检测抑郁症状的评定量表第2章 抑郁症的预防应从儿童开始 12、如何发现孩子的心理压抑 13、不足3岁的孩子最好别寄养 14、孩子身心的健康发展须与“自由成长”相伴第3章 中医的辩证用于抑郁的预防和自疗 15、中医治抑郁症，以及与西医治疗相比较 16、人的七情辩证是心理障碍自疗和预防的必要知识 17、从实际出发，宜将七情归纳为五情 18、利用五情辩证防治抑郁症 19、制胜思虑（即解郁）的其他方法 20、对“情感调节”防治抑郁的6种方法作进一步阐明 21、“五行”辨症是防治抑郁等心理问题的方法之一第4章 改善睡眠是防治抑郁症必要和首要解决的问题第5章 警惕和预防抑郁悄悄袭来第6章 筑起“心理宫殿”的第一道防线第7章 预防和自疗抑郁的实用方法第8章 更年期和老人的抑郁防治后记

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