

<<专家解答抑郁症>>

图书基本信息

书名：<<专家解答抑郁症>>

13位ISBN编号：9787810869515

10位ISBN编号：7810869515

出版时间：2011-9

出版时间：杨炼红 第四军医大学出版社 (2011-09出版)

作者：杨炼红 编

页数：183

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>

## <<专家解答抑郁症>>

### 内容概要

无论是对患者本人还是家属，抑郁症无疑是痛苦的，因此，了解抑郁症、预防抑郁症、治疗抑郁症，已是患者及其家属的当务之急。

杨炼红主编的《专家解答抑郁症》对抑郁症的基本知识、预防知识进行了简要介绍，然后从西药、中药、饮食、运动、心理方面详细论述了抑郁症的治疗方法，还特别介绍了许多行之有效的疗法，如笑疗、爱疗等。

希望能够让广大的抑郁症患者真正学习到与抑郁症和平共处的方法，直至战胜抑郁症。

## <<专家解答抑郁症>>

### 书籍目录

第一章 抑郁症的基本常识 抑郁症的相关知识 抑郁症的发病因素 抑郁症的分类 抑郁症的诊断 抑郁症的危害 抑郁症的易患人群 第二章 抑郁症的预防知识 抑郁症的临床症状 学会自测抑郁症 抑郁症的三级预防 预防抑郁症应从儿童做起 不同类型抑郁症的预防 抑郁症的综合预防研究 第三章 抑郁症的西药治疗 用药常识 治疗抑郁症的常用西药 第四章 抑郁症的中药治疗 中医对抑郁症的辨证论治 治疗抑郁症的中药 第五章 抑郁症的饮食疗法 PP郁症患者的饮食常识 不同抑郁症患者的食物选择 PP郁症患者的日常饮食推荐 第六章 抑郁症的运动疗法 抑郁症患者的运动常识 适合抑郁症患者的几种运动疗法 第七章 抑郁症的日常保健方法 抑郁症患者的生活防治原则 抑郁症患者的心理疗法 认识治疗 抑郁症的其他保健方法 世界上最珍贵的“药物” 第八章 抑郁症常见问题解答

问题1.什么是抑郁症？

抑郁就是抑郁症吗？

问题2.抑郁症会转变为狂躁症吗？

问题3.抑郁状态与抑郁症的关系如何？

问题4.抑郁症会发展为“精神分裂症”吗？

问题5.抑郁症是“精神病”吗？

问题6.抑郁症的发生与儿童期的经历有关联吗？

问题7.“不典型”抑郁症有哪些？

问题8.我国近年抑郁症发病率较高的原因有哪些？

问题9.老年抑郁症与青年抑郁症有什么不同？

问题10.有没有简便的抑郁症诊断方法？

问题11.如何鉴别抑郁症与肠易激惹综合征？

问题12.如何早期发现和早期诊断儿童抑郁症？

问题13.什么是理想的抗抑郁药物？

问题14.抗抑郁药物越贵越好吗？

问题15.抑郁症用药物治疗好还是用心理治疗好？

问题16.抑郁症患者如何自我疗养？

问题17.烟、酒可以解忧吗？

问题18.抑郁症和酒瘾会互相影响吗？

问题19.咖啡能赶走抑郁吗？

问题20.怎么预防抑郁症复发？

问题21.预防抑郁症患者自杀，家属应该怎么做？

问题22.哪些年龄段的抑郁症患者易出现自杀倾向？

问题23.如何渡过“失业”的心理危机？

问题24.抑郁症患者常见的消极信念有哪些？

问题25.如何增强抑郁症患者的自信心？

问题26.抑郁症患者可以生儿育女吗？

问题27.男性患抑郁症会影响生育吗？

问题28.为什么要重新认识抑郁症？

参考文献

## <<专家解答抑郁症>>

### 章节摘录

版权页：1.给自己安排一点简单的事情给自己安排一点由于心情抑郁而中断的简单事情。  
也许这些事情在你心情正常时会觉得过于简单，那也不要介意，例如写一封信，打个电话，逛逛商店，熨熨衣服，到学校去接孩子，或者会见同事等。  
你不想做这些事情，正说明这些事情此时此刻对你来说不简单。  
对自己要宽厚一点、真实一点，要知道你正处于抑郁状态，这和平时是不一样的。

2.记活动日记这是艾伦贝克博士在20世纪70年代发明的一种方法，已经有数以千计的患者使用成功。  
活动日记法分四个主要步骤。

步骤一：通过日记了解你怎样消磨时间。  
将日记按小时分成若干栏（只计醒来后的活动时间），一连几天将你做的每件事都按时填写进去。  
这是抵御抑郁的懒散效应的一种方法，因为在抑郁的状态下，你回顾一天的活动时会觉得自已一事无成，白白度过。

步骤二：活动评价。  
将你的日常活动从“胜利”和“欢乐”两个方面进行评价。  
在每天结束时，首先，将你感到特别困难的事情先挑出来，例如早上起床，做好上班准备。  
如果你觉得这件事很困难，但是你还是做到了，即使上班时间比平时稍晚了一点，你也必须给自己一点表扬，评一次“胜利”分，用0-10分来代表克服困难的程度。  
其次，将你“欢乐”的事情也进行评分。  
方法同“胜利”评分相同。

步骤三：故障排除。  
想办法提高日常活动中的“胜利”和“欢乐”的数量。  
所谓困难的事和愉快的事是就你个人而言的。

<<专家解答抑郁症>>

编辑推荐

《专家解答抑郁症》：把“专家”请回家，疾病困扰就问他！  
这是一本能够让你正确对待疾病，拥有健康的书。

<<专家解答抑郁症>>

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>