

<<忧郁莎哟娜啦>>

图书基本信息

书名：<<忧郁莎哟娜啦>>

13位ISBN编号：9789861213217

10位ISBN编号：986121321X

出版时间：2007-4-30

出版时间：達人館出版社

作者：最上悠

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>

## <<忧郁莎哟娜啦>>

### 內容概要

你懷疑自己「是不是得了憂鬱症」？

又或者你正接受醫院或診所的憂鬱症治療，並為了是否要接受醫師的建議，開始服用藥物而感到徬徨無助？

還是你已經長年服藥，但病況卻不見好轉，心情一點也沒有變得輕鬆，覺得十分困擾？

本書透過治療憂鬱的四個步驟：轉換心情—自助治療—心理諮商—藥物，希望讓有此困擾的人不靠藥物，就能找到解決之道。

憂鬱症的治療，並沒有一套適合所有人的標準治療法，要克服憂鬱也的確不是一件易事。

只要認清憂鬱的本質，了解因應的方法，相信我們一定能從其中找到一個適合自己的特效良方。

你是否常常感到痛苦、不安，懷疑自己「是不是得了憂鬱症」？

又或者你正接受醫院或診所的憂鬱症治療，並為了是否要接受醫師的建議，開始服用藥物而感到徬徨無助呢？

還是你已經長年服藥，但病況卻不見好轉，心情一點也沒有變得輕鬆，覺得十分困擾呢？

不論你正處於何種境況，相信因「憂鬱傾向」與「憂鬱症」而煩惱的人，應該都會對藥物治療多少感到不安與疑慮吧！

在日本，一旦開始治療憂鬱症，許多醫師都會採取「不論如何，先吃藥看看情況」的態度。

大眾傳播媒體也一再重複傳達「及早接受專業治療」、「治療憂鬱首重藥物」的觀念。

在這種環境下，那些為憂鬱情緒或憂鬱症所困擾的人，便很容易在大家言之鑿鑿的情境下，無所抗拒地接受以藥物來治療憂鬱症。

然而，精神科的藥物是可以用這種輕率的態度服用的藥物嗎？

而究竟服用藥物之後，症狀是否可以立即獲得改善呢？

以上兩個問題，作者認為答案都是「No」。

確實，憂鬱症的某些症狀極適合以藥物進行治療。

而我們也不能否認，服用藥物之後，憂鬱症狀獲得改善的階段也的確存在。

然而，有些憂鬱症 憂鬱狀態 的情況，就算不吃藥也能治癒，而且，光靠服藥也不一定能解決所有憂鬱症的問題。

在歐美，醫師們首先會建議病患嘗試以「轉換心情」等方法治療憂鬱，然後再觀察症狀是否獲得改善 這是治療憂鬱的最初始步驟。

如果症狀因此而獲得改善，則醫師便認為「轉換心情」已經發揮足夠的治療效果；若效果並不顯著，接著，醫師便會建議病患自行學習精神治療法，協助其正確理解內容之後，讓病患自行執行的「自助治療(self help)」，或由專家進行「心理諮商(counseling)」等。

當這些嘗試都失敗之後，最後才會考慮「藥物」治療。

換句話說，藥物是歐美治療憂鬱傾向或憂鬱症的「最後手段」。

因此，當我們面對憂鬱狀態或憂鬱症時，時常抱持著「真的非用藥物不可嗎？

沒有其他的方法了嗎？

」的態度，極為重要。

## <<忧郁莎哟娜啦>>

除此之外，還要請讀者謹記在心的是，憂鬱症的治療並不是只要服用藥物，就沒事了。如果患者自己也能具備一些有關轉換心情、自助治療等知識，不但有助於自己可以不靠藥物治好憂鬱，若你已經在服用藥物，那麼，為了提高藥物的治療效果，儘早擺脫對藥物的依賴並預防症狀再度發生等，這些知識都極有助益。

本書透過治療憂鬱的四個步驟：轉換心情—自助治療—心理諮商—藥物，針對治療憂鬱狀態或憂鬱症的步驟，配合症狀與具體的實踐方法進行解說。

了解轉換心情或自助治療的方法，對於因憂鬱而煩惱的人助益不小。希望各位讀者能在閱讀本書的同時，一邊參照自己的症狀，一邊觀察「自己現正處於哪個階段」，相信必能得到幫助。

一般都認為，「憂鬱症的治療，並沒有一套適合所有人的標準治療法」。  
事實上，要克服憂鬱也的確不是一件易事。

然而，認清憂鬱的本質，了解因應的方法，相信我們一定能從其中找到一個適合自己的良方。作者深信，本書必能幫助每一位長期迷惘於憂鬱之中，求助無門的憂鬱戰士們，找到衝出重圍的關鍵。

## <<忧郁莎哟娜啦>>

### 作者简介

最上悠

精神科醫師。

主張「憂鬱症是一般公認極易復發的疾病，正因為如此，更有必要進行積極有效的治療」。

除了每日的臨床治療工作之外，亦積極參與各種研究，活躍於企業員工的心理諮商領域，並且身兼創新企業與創業家的顧問之職。

著作包括「こうすればうつから抜け出せる～誰でも教えてくれなかった克服法(這樣做可以走出憂鬱~沒人能教你的憂鬱克服法)」(廣濟堂出版)、「家族をうつから救う本(救出陷入憂鬱的親人)」(河出書房新社)、「ココロの筋トレ(心理肌肉訓練)」(インフォバーン)等。

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>