

<<解憂鬱 - 重回快樂生活的11個關鍵>>

图书基本信息

书名：<<解憂鬱 - 重回快樂生活的11個關鍵>>

13位ISBN编号：9789862512890

10位ISBN编号：986251289X

出版时间：2010-10-1

出版时间：台灣東販股份有限公司

作者：野村總一郎

页数：160

译者：肖雲菁

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>

<<解憂鬱 - 重回快樂生活的11個關鍵>>

內容概要

工作上的失敗、裁員、失戀……每個人一定都有過心情低落的時候，甚至因此吃不下飯，睡不著覺。

這種心情低落的情形，是每個人都會有的憂鬱感，但即使心情低落，通常還是能過日子。

而如果做些自己喜歡的事，心情就會好轉，也就是所謂的「時間會解決一切」，讓人逐漸重新提起精神來。

但如果嚴重的憂鬱感持續很久，甚至到了提不起勁來做任何事的地步，就表示已經生病了。

一般常見的心情低落情形，就質與量來說，都和憂鬱症不同，而且也不會因此變成憂鬱症。

每個人都有可能得憂鬱症，這是一種只要接受適當的治療，就能大幅改善的疾病。

本書將專業醫師對憂鬱症的解說以插圖的方式，淺顯易懂做一番說明。

自己覺得痛苦時，或擔心周遭親友可能生病時，唯有更進一步瞭解並確認，才是改善憂鬱症的第一步，關心自己和親友的心理健康，就從本書開始！

本書特色 大量插圖、表格和漫畫，搭配簡單的文字，一看就懂。

針對上班族、女性、小孩、銀髮族等不同族群的憂鬱症分別說明成因和症狀。

除了患者本人之外，也提供患者身邊的人各種專業建議。

詳列11個擺脫憂鬱的關鍵，如「注意正確的飲食習慣」、「找出自己感興趣的事物」、「簡單的舒壓法」等，輕輕鬆鬆就能在日常生活中做到。

根據不同族群，給予不同的就診建議。

作者簡介

野村總一郎 防衛醫科大學精神科教授，1974年畢業於慶應大學醫學系，留學美國後，於1988年擔任藤田保健衛生大學精神醫學教室副教授，1993年擔任國家公務員等共濟組合聯合會立川醫院神經科部長，1997年開始，擔任防衛醫科大學精神科教授，同時是自律神經學會、神經科診斷學會、日本憂鬱症學會等各學會理事，以及《日本神經精神藥理學會雜誌》總編。著有《超圖解憂鬱症》（法研）、《健康管理室之心理醫學》（南江堂，合著）、《治療憂鬱症》（講談社）、《憂鬱症的真面目》（日本評論社）等書。

<<解憂鬱 - 重回快樂生活的11個關鍵>>

編輯推薦

大量插圖、表格和漫畫，搭配簡單的文字，一看就懂。

針對上班族、女性、小孩、銀髮族等不同族群的憂鬱症分別說明成因和症狀。

除了患者本人之外，也提供患者身邊的人各種專業建議。

詳列11個擺脫憂鬱的關鍵，如「注意正確的飲食習慣」、「找出自己感興趣的事物」、「簡單的舒壓法」等，輕輕鬆鬆就能在日常生活中做到。

根據不同族群，給予不同的就診建議。

監修者簡介 防衛醫科大學精神科教授 野村總一郎 1974年畢業於慶應大學醫學系，留學美國後，於1988年擔任藤田保健衛生大學精神醫學教室副教授，1993年擔任國家公務員等共濟組合聯合會立川醫院神經科部長，1997年開始，擔任防衛醫科大學精神科教授，同時是自律神經學會、神經科診斷學會、日本憂鬱症學會等各學會理事，以及《日本神經精神藥理學會雜誌》總編。

著有《超圖解憂鬱症》（法研）、《健康管理室之心理醫學》（南江堂，合著）、《治療憂鬱症》（講談社）、《憂鬱症的真面目》（日本評論社）等書。

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>