

《走出抑郁症》

图书基本信息

书名：《走出抑郁症》

13位ISBN编号：9787509138731

10位ISBN编号：7509138736

出版时间：2011-3

出版社：人民军医出版社

作者：张秉琪

页数：139

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《走出抑郁症》

内容概要

《走出抑郁症》内容简介：抑郁症是一种常见病，当今社会快节奏和高度紧张的生活状态很容易导致抑郁症患者增加。目前抑郁症的治疗有了很大发展：以药物治疗为主，辅以心理治疗和其他方法，可以使抑郁症完全缓解，《走出抑郁症》从患者的实际需要出发，以通俗的语言详细介绍了抑郁症的病因、病理、症状、诊断以及治疗知识，尤其是各种药物之间的相互影响。《走出抑郁症》可作为抑郁症患者及其家属的参考读物，也是人们预防抑郁症的医学科普知识读物。

书籍目录

第1章 认识抑郁症

- 一、正确认识抑郁症
- 二、哪些原因可引发抑郁症
- 三、抑郁症有哪些症状
- 四、抑郁症怎样分类
- 五、抑郁症应做哪些检查
- 六、抑郁症的诊断和诊断标准
- 七、抑郁症的鉴别诊断
- 八、抑郁症的治疗原则和手段

第2章 抑郁症的西医药物治疗

- 一、抗抑郁药物的使用原则
- 二、抗抑郁药物应用时的注意事项
- 三、抗抑郁药物的分类
- 四、抗抑郁药有哪些
- 五、女性激素、甲状腺素或者谷维素治疗
- 六、抑郁症的锂盐治疗
- 七、各种抑郁症和抑郁状态的药物治疗

第3章 抑郁症的中医中药治疗

- 一、中医对抑郁症的认识
- 二、中医对抑郁症的分型
- 三、中医对抑郁症的辨证论治
- 四、治疗抑郁症有哪些验方
- 五、治疗抑郁症的中成药

第4章 抑郁症的心理治疗

- 一、抑郁症的心理治疗原则
- 二、抑郁症的支持性心理疗法
- 三、抑郁症的认知疗法
- 四、心理动力学治疗
- 五、抑郁症的自我治疗
- 六、运动疗法
- 七、精神疗法
- 八、交际疗法
- 九、心理音乐治疗
- 十、青少年抑郁症的心理治疗
- 十一、放松治疗
- 十二、深呼吸治疗
- 十三、睡眠剥夺治疗
- 十四、光照治疗
- 十五、森田心理疗法

第5章 其他治疗方法

- 一、现代无抽搐电休克治疗各类精神障碍
- 二、重复经颅磁刺激治疗(rTMS)
- 三、抑郁症的针灸治疗

第6章 难治性抑郁症及其治疗

第7章 抑郁症的康复活动

第8章 抑郁症的预防

《走出抑郁症》

《走出抑郁症》

章节摘录

版权页：5.理论的错误和认识与实践的规律（1）无善恶：陷入错误思想后，由此得出的善恶观，完全是虚伪的、人为捏造的东西。善必须是真的。如果从自己纯真的原本状态出发，其中则无善恶。（2）睡梦中的有和无，有无相加等于无；迷惘的是与非，是非相加仍是非：所谓迷惘，就是执着于自己，不能正确地进行观察的思维。无论是注意或是其他活动，都必须是顺应着当时的客观情况，自自然地流动前进。人们常常是从自己主观愿望出发，想要如此这般地硬加安排一番。由于未能照想象的情况进行，往往又形成思想上的冲突，反倒陷入了思想矛盾，倘能顺从个人精神上的自然流动状态，就会既无冲突，也没有痛苦了。（3）欲拥一波消一波，千波万波相继起：脱离自我的客观事物谁也能看清。自我判断的时候因为是面对自己本身，所以自己很难弄明白。因此依靠自我的了解是不能治病的。水面上的波浪再也不能用自己本身的水波来消除。（4）思想矛盾（恶智）：所谓思想矛盾是指“应该如此”的理论与“就是如此”的事实之间有矛盾。根据森田学说，我们的主观与客观、情感与知识、理解与体验经常互相矛盾。这是理性认识方法上的错误，它总是错误地认为凭着合理的、合乎逻辑的理性能够解决不合情理的情感方面的问题，并试图解决这类问题。

《走出抑郁症》

编辑推荐

《走出抑郁症》：抑郁症是一类疾病，但许多人误认为它是情绪不好或思想问题，开导一下就没事了。以致延误治疗。当前抑郁症治疗手段很多。以药物治疗为主。辅以心理治疗和其他方法，可以使抑郁症完全缓解。

《走出抑郁症》

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：www.tushu111.com