

# 憂鬱與憂鬱症



[憂鬱與憂鬱症 下载链接1](#)

著者:陳俊欽, 簡錦標

出版者:健康文化

出版时间:20040101

装帧:

isbn:9789867577030

憂鬱是一個普遍的現象，也是一種正常的情緒反應，但是在嚴重憂鬱的時候，卻可能造成難以想像的結果。過度擔心憂鬱，或是過度漠視憂鬱，都是同樣不好的事情。

人人都會有憂鬱的時刻，在大多數的狀況底下，只需要能夠從其他人身上獲得支持，並調整自己的生活步調與處世態度，憂鬱就能夠輕鬆度過。倘若一旦變成了憂鬱症，那就有治療的必要性。

而本書所提及的，包括「憂鬱」與「憂鬱症」的種種特質，正是開始自我治療的開始，畢竟，一切的努力，必須建立在「認識問題」上面。希望大家能從中有所了解，不再畏懼憂鬱與憂鬱症的問題，則是筆者最大的心願。

作者介绍:

陳俊欽醫師

◎台大醫學系畢業，台大法律系肄業，台大國家發展研究所肄業。精神科專科醫師，專攻司法精神醫學與後現代主義心理治療。

◎曾任馬偕醫院精神科主治醫師。

◎現任杏語心靈診所敘事心理治療部主任。

◎著有《戰勝躁鬱症》（健康文化）、《精神分裂症》（健康文化）、《焦慮也是病嗎？》（健康文化）、《臨床精神藥物學》（藝軒）、《急診精神醫學》（藝軒）、《別怕安眠藥》（城邦文化）、《幫他走過精神障礙》（張老師文化）、《搶救自殺行動》（遠流文化）等書。

目录:

[憂鬱與憂鬱症 下载链接1](#)

标签

W

评论

[憂鬱與憂鬱症 下载链接1](#)

书评

[憂鬱與憂鬱症 下载链接1](#)