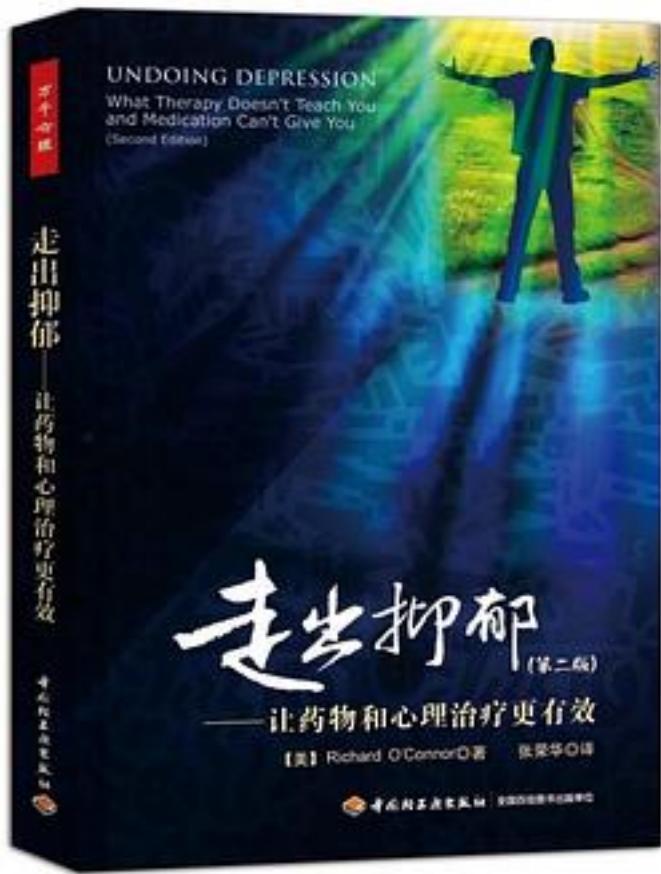


走出抑郁



[走出抑郁 下载链接1](#)

著者:刘雪梅

出版者:中国中医药出版社

出版时间:2006-5

装帧:简裝本

isbn:9787801564962

《走出抑郁》随着现代生活节奏加快和生活压力增加等，各种矛盾日益增多，遭遇重大生活事件或人的精神处在一种高度紧张状态，引起忧虑，紧张，激动，思虑过多而造成失眠，从而导致抑郁症的出现。专家告诉我们，不管是哪一类的抑郁症，都有情绪低落，精力不足，情趣下降，同时开始有思维迟缓，或者觉得自我评价降低，自信心不足，行为活动减少的现象，没有精力、兴趣，以前做的事情也不爱做了，并持续了一段时间。

。这些都是抑郁症的表现。轻度的抑郁症以持续的心情低落为特征。心情压抑、郁闷、沮丧，对日常活动缺乏兴趣，对前途悲观失望，脑力迟钝，注意力无法集中，记忆力降低，思维迟缓。轻度抑郁症如果得不到及时治疗，心灵受到的痛苦越来越重，就可能发展为中度和重度抑郁症。对人生失去生活的勇气。

作者介绍:

目录:

[走出抑郁](#) [下载链接1](#)

标签

精神分析

心理学

评论

[走出抑郁](#) [下载链接1](#)

书评

[走出抑郁](#) [下载链接1](#)