

抑郁症



[抑郁症_下载链接1](#)

著者:李·H.科尔曼 (Lee H.Coleman)

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787562473220

你是否经常无缘无故地心情糟糕，对什么事都提不起兴趣，学习、上班变得没有意义，

思考问题迟缓，害怕参加社交，甚至偶尔还会有自杀的想法？

抑郁的绝望感是否将你紧紧勒住快要窒息，陷入抑郁的沼泽是否让你觉得生命如灰？这本自助手册将告诉你如何确认自己是否抑郁、为何会抑郁，以及如何应对抑郁。

作者介绍:

李·H.科尔曼 (Coleman, L.H) ，美国职业心理学委员会教授，专攻临床治疗以及对大学人群的病理监控、会诊等。目前任加州理工学院学生咨询中心的主任。

目录: 一. 什么是抑郁?
二. 正确诊断抑郁症
三. 抑郁症的治疗
四. 监督你的治疗效果
五. 管理你的症状
六. 控制自杀的想法
七. 寻找你所需的帮助与支持
八. 伴生病症：抑郁症的“闺蜜”
九. 抑郁症发生结束之后该如何照顾自己
十. 附加资源
十一. 参考信息
· · · · · (收起)

[抑郁症_下载链接1](#)

标签

抑郁症

心理学

精神科学

大学

评论

适合给父母、家里的长辈、小朋友科普。关于症状管理的部分也挺有用。

比较简单，但是推荐的途径方法是很官方的，作为初级层次的导读很不错。

极其鸡肋的一本书！什么都没讲！别买！

非常初级的手册，推荐给患者家属

100多页的小册子，通俗易懂，很科普，能够对抑郁症产生认知，有宏观的心理预期，适合患者也适合家人朋友。
“抑郁症患者看病吃药就像糖尿病患者打胰岛素”，把抑郁症看成是普通的疾病是正确理解的第一步。无论是患者还是家人朋友都要正视并且科学的对待和治疗。
具体的心理治疗方法写得非常简略，还是要阅读其他书籍或者咨询专业心理医生。

挺好的，很适合非专业人士的科普，要点都有

[抑郁症_下载链接1](#)

书评

[抑郁症_下载链接1](#)