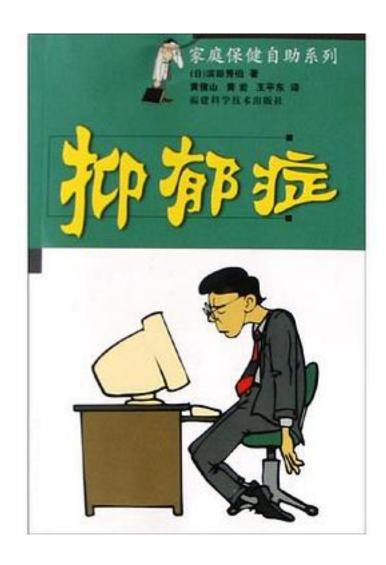
# 抑郁症



## 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。

| 极其鸡肋的一本书! 什么都没讲! 别买!   |
|--|
|  |
| 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。<br>"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。<br>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。 |
|  |
|  |
| <del>书</del> 评   |
|  |