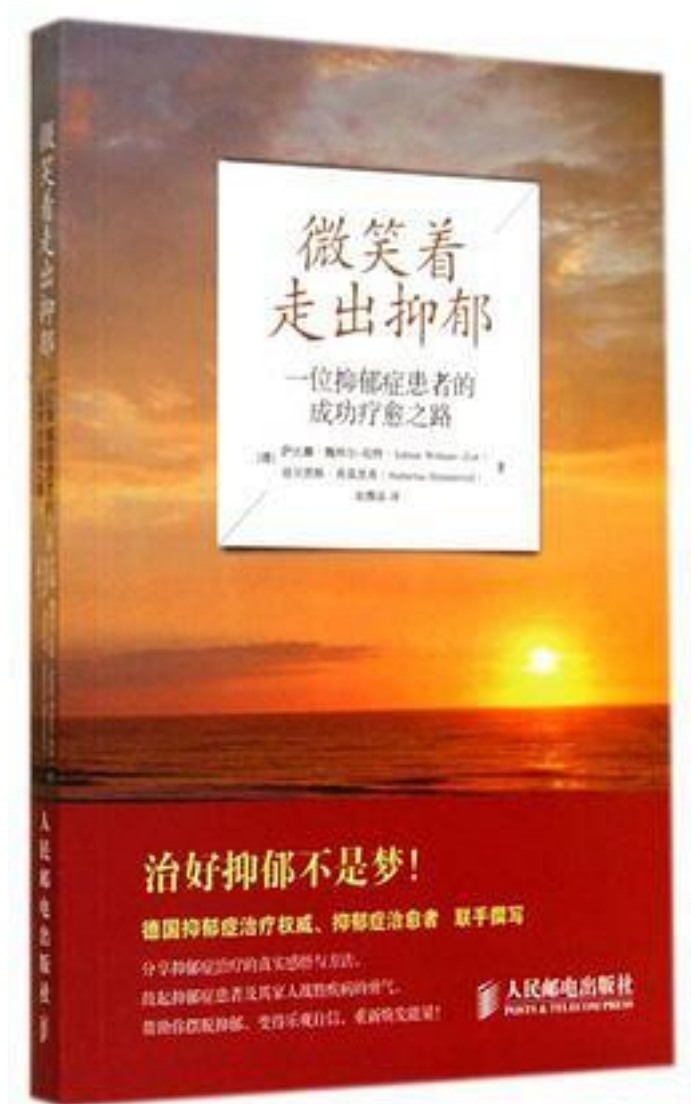


微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功治愈之路



[微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功治愈之路 下载链接1](#)

著者:[德] 萨比娜·魏纳尔-佐特 (Sabine Wehner-Zott)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2014-10-1

装帧:平装

isbn:9787115367242

任何人都可能患上抑郁症。萨比娜·魏纳尔-佐特、胡贝图斯·希莫里希著写的《微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功疗愈之路》的作者萨比娜·魏纳尔-佐特曾经也是抑郁症患者，在本书中，她希望给所有受抑郁症影响的人们一些鼓励。她叙述了自己从初显症状，去诊室求医，到最后完全康复的经历。本书涵盖了关于抑郁症的所有重要背景知识，成功地将专业的医学知识与个人的治疗经历结合在一起，相信能够帮助所有受到抑郁症困扰的人们。

作者介绍:

萨比娜·魏纳尔-佐特博士

英语文学博士，高中教师，教授英语和宗教课程。曾师从伊丽莎白·卢卡斯教授，接受意义疗法专业培训。与丈夫和三个儿子在慕尼黑生活。2006年，她患了重度抑郁症。在这本书中，她向抑郁症患者介绍了如何帮助自己，战胜疾病。

胡贝图斯·希莫里希教授

曾在德国的抑郁症研究机构——马克斯·普朗克研究所（MPI）精神病学中心工作，后转入莱比锡大学医学院，与知名的抑郁症研究专家乌尔里希·黑格尔密切合作，同时是“莱比锡抗抑郁症联盟”成员，与家庭医生、精神科医生、抑郁症患者家属一同工作。他希望通过这本书，鼓起抑郁症患者战胜疾病的勇气，走上康复之路。

目录: 目录

前言 9

每个人都可能抑郁 11

一切的开始 13

恐惧在我心中滋长 13

好像把自己弄丢了 14

陷入灵魂的黑夜 15

重获健康 15

我的抑郁症研究之路 17

被弗洛伊德和荣格所吸引 17

了解人脑 18

博士论文：关于酒精依赖和抑郁症 19

在马克斯·普朗克研究所进行抑郁症研究 19

行为疗法和抗抑郁物 20

克劳森-西蒙基金会教席教授 21

莱比锡抗抑郁症联盟 21

什么是抑郁症 22

重要的诊断标准 22

症状、程度和病程阶段 23

抑郁障碍的特殊形式 25

情感障碍 28

抑郁症的病因 31

伴侣、家庭和工作 42

已经改变和应该改变的 44

从诊断到 49

一起了解真相 51

我的“恶性悲伤” 51
急性抑郁 56
抑郁症不是耻辱 59
抑郁症的方法 62
专业人士及其专业领域 62
急性抑郁阶段的要点 66
阶段和目标 68
精神科诊所还是心身科诊所 72
我曾经常排斥住院 73
心理和(或)物 77
精神类药物 80
抗抑郁物与整体计划 80
辅助疗法 81
抗抑郁的作用和副作用 83
抑郁症的其他物 92
物初体验 95
心理 100
抑郁症的心理疗法 100
心理能做什么、应该做什么 101
住院心理经验谈 104
坦诚 107
认知行为疗法 108
基于精神分析学的心理分析疗法 115
人际关系疗法 117
急性抑郁阶段的自助方法 118
希望语 119
心情日记 120
巩固阶段 123
急性抑郁阶段结束 123
走出每天早上的低落情绪 125
得力助手：日程表 126
让身体动起来 129
运动和新鲜空气 130
重回正常生活 132
继续 132
回家 136
列表和计划 137
寻求帮助 141
与朋友、熟人相处 144
做决定 148
重返职场 153
面对困难 161
抑郁症会复发吗 171
巩固及预防复发 172
给患者亲属的建议 177
急性抑郁阶段的紧急救治 179
了解抑郁症 179
光有爱，还不够 180
带患者就医 180
认真对待患者的自杀念头 182
度过困境的方法 185
“责任问题” 185
开放、坦诚地与患者相处 186
支持，而回避 187

不要劳累过度 192
享受闲暇 193
忠于自己的感觉 196
寻求支持 198
如果涉及孩子 202
正确地向孩子解释 202
青春期以前的孩子 202
青春期及以后的孩子 204
重回正常生活 208
痊愈后次见面 208
重新胜任日常工作 209
期应采取的行动 211
有益的谈话艺术 213
用生活艺术赶走抑郁 219
什么是生活艺术 221
比“富足”更重要的 221
自我认知——健康生活的基础 222
找到合适的“度” 225
幸福路上的绊脚石 229
想要的太多 229
神化和完美主义 230
沉湎过去，回避现实，自怨自艾 232
向幸福进发 234
小小幸福学堂 235
为“幸福仪式”留出空间 239
结语 243
附录 245
• • • • • ([收起](#))

[微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功治愈之路_下载链接1](#)

标签

抑郁症治疗

抑郁症

心理学

心理

焦虑症

强迫症

心理测试

心理咨询

评论

系统地介绍了抑郁症相关的知识。文笔易读。

浅显易懂 有参考价值

五星推荐。比之前看的有关抑郁患者故事两本好太多了。本书从患者和抑郁症专家的视角来写的，既有患者的亲身经验，又要专家的及时科普。而且患者是文学博士，描述很到位，分享的小技巧也非常有用。也介绍了《伯恩斯新情绪疗法》里的技巧。~2019-02-23 借于浙图 hangzhou

当时有人说自己这样做后来好了，我都拿来看，去了解了

这本书有精神科医生和抑郁症患者两个人合写，内容比较简单，属于科普类文章，里面有一些使用的治疗抑郁症的方法和小技巧，抑郁症家人和朋友的行为指导，比较实用，适合抑郁症恢复期及抑郁症患者的家人阅读。

[微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功治愈之路_下载链接1](#)

书评

本书大部分篇幅记叙了作者自身从患病到治愈的过程，值得肯定的是真实性和真诚性没

有任何问题，捎带一部分病理、用药知识，但是总的来说，针对性的指导意义都较弱，无论对哪个阶段的患者，都没有足够的帮助。
其中关于发病后社会关系的处理方式，以及各类治疗手段的运用，对中国...

[微笑着走出抑郁：一位抑郁症患者的成功治愈之路_下载链接1](#)