

給陷入憂鬱的你：圖解憂鬱症小百科



[給陷入憂鬱的你：圖解憂鬱症小百科 下载链接1](#)

著者:野村總一郎

出版者:新自然主義

出版时间:2008年01月22日

装帧:平裝

isbn:9789576966354

根據世界衛生組織的統計，全球每年有100萬人死於自殺，大約每40秒，就有一個人自殺身亡。而台灣的十大死因中，「自殺」也已經連續八年名列第九位，並且成為青少年十大死因中的第三位。如果進一步探討自殺背後的因素，根據台北市自殺防治研究發展中心的統計資料，有70%的人患有「憂鬱症」。而憂鬱症，這個過去常被拿來和憂鬱混為一談、不被當作真正病症的疾病，也在近幾年多件名人自殺的案例，以及腦神經醫學的發展之下，成為一個廣為大眾探討的熱門議題。

根據流行病學的推估資料顯示，台灣罹患憂鬱症的人口，大約佔總人口數的4?5%，也

就是70～

80萬人。未被醫師診斷出來的患者，以及尚未發現、治療的潛在患者，更高達140萬人左右。這麼龐大的高危險族群，對於社會、家庭、個人而言，就像不知何時會引爆的定時炸彈一樣，都是極大的隱憂。但社會一般人對於憂鬱症的認識卻仍然不是很足夠，以致於常有延誤治療甚至走上自殺一途的悲劇發生。

不僅如此，憂鬱症發生率遍及各個年齡層，除了青少年憂鬱症人口急速上升外，老人、婦女、中年男性等各族群也有不同的憂鬱症成因，造成個人、家庭極大的痛苦和負擔。教育部為了防範日漸升高的青少年憂鬱症比例，還特別成立校園輔導計畫、讓憂鬱症防範的觀念深入各個校園。因此，憂鬱症作為21世紀三大流行病之一（另外兩個是癌症和愛滋病），確實值得我們特別加以重視，而且是不分年齡、不分性別都必須重視的全民健康問題！

本書是日本講談社「健康圖書館」系列叢書之一。本系列叢書最大的特色，除了由專家執筆、監修，確立其權威信實的品牌基礎外，就是將艱澀難懂的醫學知識，透過深入淺出、體貼入微、完全圖解的編輯手法和寫法，讓人一看就懂、任何人都能輕鬆理解。精緻的插圖，簡單明瞭的表格，以及一般大眾容易忽略的細節提醒，兼具知識深度與方便閱讀性，讓本書有別於市面上一般講述憂鬱症的書，適合各種年齡層和教育程度的讀者閱讀。只要花短短的時間，就可以輕鬆了解憂鬱症的成因和治療的最新方式，極適合做為推廣全民預防及保健教育之用。

雖然憂鬱症的成因相當複雜，但本書提到，只要接受藥物治療，並且加上好好的休養，就一定會痊癒。特別的是，本書以認知療法為基礎，提出了預防憂鬱症復發的性格改造法，例如：利用呼吸法緩和情緒、寫日記記錄感情與思考、一天一次日光浴、重整生理時鐘等方式，希望能夠為這個充滿壓力的艱困環境提供一些好的提案。本書台灣版並特別邀請新光醫院精神科主治醫師張尚文撰寫台灣憂鬱症的發展現況和最新治療方法，並附上台灣現有的諮詢和醫療資源供讀者參考。對於患者、家屬或是懷疑自己可能罹患憂鬱症的人而言，都是非常實用的資訊指南。

本書特色

- (一) 大開本、完全圖解，以圖帶文的方式編寫，不分老少，一看就懂。
- (二) 提出「憂鬱症是大部分的人都可能會罹患的疾病」的觀念，讓大眾對憂鬱症有所警覺。除了本人之外，患者身邊的人如何觀察及應對也提出專業建議。
- (三) 針對一般大眾的需要，捨棄了硬梆梆的醫學專業用語，以平易近人的切入角度和描述，說明憂鬱症的成因和治療方式。例如：「面對憂鬱症患者不能說的話、不能做的事」，所列舉的八大禁忌，包括：用「加油」來激勵他、一大清早轟他起床、建議他去運動、帶他去唱KTV、旅行等等，就是一般人因為不了解憂鬱症可能會犯的錯誤；另外，以插圖描述「恢復階段反而是自殺危險性最高的時期」、「越是好人越容易發病」……這樣從日常生活的細微處著眼的方法，是市面上一般同類書籍無法辦到的。也是本書最大特色之一。
- (四) 針對老人、婦女、男性、青少年等不同族群的憂鬱症分別說明成因和症狀，適合各年齡族群閱讀。
- (五) 除了憂鬱症之外，也介紹和憂鬱症相關、容易混淆或互為因果的疾病。
- (六) 各種憂鬱症常用和最新治療法、優缺失的介紹。
- (七) 以插圖和表格的方式解說憂鬱症，有文字閱讀障礙的人也可輕鬆閱讀。
- (八) 提供性格檢測法，判斷自己是否為憂鬱症的高危險群。

(九) 以認知療法為基礎，提出防止憂鬱症復發的「性格改造法」。

作者介紹:

日文版監修者簡

野村總一郎

防衛醫科大學精神科教授。1949年出生於廣島。慶應義塾大學醫學部畢業。曾任藤田學園保健衛生大學精神科副教授、立川共濟醫院精神科主任。1985?1987年留學於美國德克薩斯大學醫學中心、梅約醫學中心。著作有《憂鬱症的動物模型》（海鳴社）、《與憂鬱心情共處的方法》（河出書房新社）、《不想再「憂鬱」了》（星和書店）、《認識憂鬱症》（Medical Tribune）、《心的煩惱之精神醫學》（PHP新書）、《疲勞外來》（講談社）等。

中文版審訂者簡介

張尚文

新光醫院精神科主治醫師。中國醫藥學院醫學系畢業。曾任長庚醫院精神科住院醫師、主治醫師；新光醫院精神科主任。

目录:

[給陷入憂鬱的你：圖解憂鬱症小百科](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[給陷入憂鬱的你：圖解憂鬱症小百科](#) [下载链接1](#)

书评

[給陷入憂鬱的你：圖解憂鬱症小百科](#) [下载链接1](#)