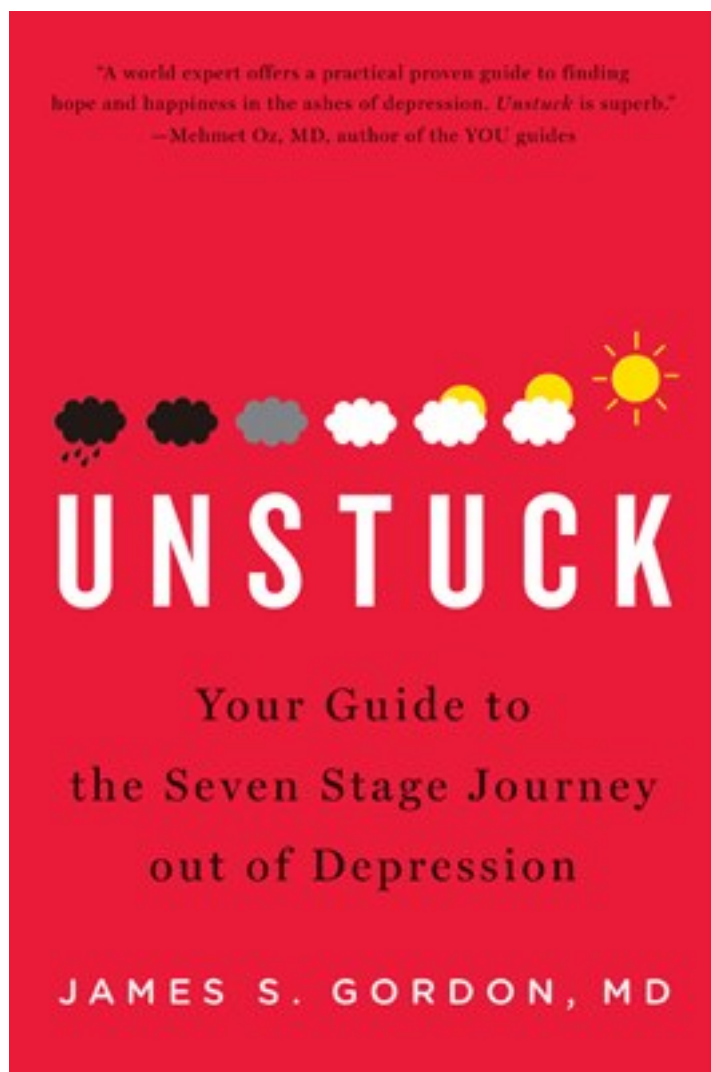


Unstuck



[Unstuck 下载链接1](#)

著者:James S. Gordon M.D.

出版者:The Penguin Press

出版时间:12 Jun 2008

装帧:Hardcover

isbn:9781594201660

A groundbreaking, inspiring, and practical guide to healing depression without the use of antidepressants, from world-renowned, Harvard trained psychiatrist Dr. James S. Gordon

Each year, as many as twenty million Americans are diagnosed with clinical depression. Tens of millions more have low energy or feel unhappy and dissatisfied with their lives. And each year, American doctors write 189 million prescriptions for antidepressant drugs for these people. Dr. James Gordon, a Harvard Medical School-educated psychiatrist who founded and directs The Center for Mind-Body Medicine in Washington, D.C., has been helping his patients find their way out of the darkness of depression for the past forty years. He has worked with everyone from high-powered Washington politicians to Hurricane Katrina victims, from overstressed doctors, lawyers, and stay-at-home moms to orphans from war-ravaged Kosovo and Gaza. Each one of Dr. Gordon's patients is unique, but all suffer from some level of depression, and none are getting relief from the antidepressant drugs their doctors keep prescribing or the psychotherapy they've been receiving.

One of our country's most distinguished psychiatrists and a pioneer in integrative medicine, Dr. Gordon believes that depression is not an end point, a disease over which we have no control. It is a sign that our lives are out of balance, that we're stuck. It's a wake-up call and the start of a journey that can help us become whole and happy, one that can change and transform our lives. *Unstuck* is a practical, easy-to-use guide explaining the seven stages of Dr. Gordon's approach and the steps we can take to exert control over our own lives and find hope and happiness. *Unstuck* is designed for anyone who is suffering from depression, from mild subclinical depression ("the blues") to its severest forms.

Dr. Gordon shows us how doctors and patients alike have come to depend on antidepressants, and how these drugs have disappointed so many. He then carefully links each of his seven stages to helpful suggestions for relieving depression's symptoms. Using dramatic and inspiring examples from the patients he has worked with over the years, he explains the useful, mood-healing benefits of: food and nutritional supplements; Chinese medicine; movement, exercise, and dance; psychotherapy, meditation and guided imagery; and spiritual practice and prayer. He concludes each chapter with a carefully designed Prescription for Self-Care, guidelines to help each person play an active, effective role in their own healing. The result is *Unstuck*, an incredibly thoughtful, practical, and meditative guide to the difficult but rewarding journey out of depression. James

作者介绍:

作者简介

詹姆斯·s·戈登，教授，毕业于哈佛医学院，精神病学家，曾任美国白宫补充和替代医学政策委员会主席，是世界知名的心身互动医学（Mind-body Medicine）治疗抑郁症、焦虑和精神创伤的专家。40多年来，戈登教授一直致力于帮助抑郁症患者找到不使用抗抑郁药而走出抑郁阴影的途径。

编辑推荐

抑郁不是病，而是我们人生旅行中不期而遇的旅伴。它会让我们痛苦、烦恼，也会桎梏我们的精神和思想。尽管不喜欢，但既然遇上，何不把它当做旅行中一次冒险的尝试。

作者戈登教授是全球知名的身心医学专家，也患过抑郁症，但最终通过自我开发的非药物模式治愈。本书是其首次将其自助治疗模式呈现给读者，同时对当下十分流行的抑郁症医疗模式，以及普遍应用甚至用蔓延的抗抑郁药物的使用发起挑战。

此书在美国出版后，得到多位知名专家的好评，现译成中文出版，希望可以对中文读者有所裨益。读者也可以从书中领略东西方文化的差异以及由此产生的特色治疗理念。

心身医学指的是心灵之间的交互,身体和精神,特别的情感、心理、社会和精神因素可以直接影响健康。身心医学在国际上的运用日益普遍起来。

有许多研究发现身心医学在以下领域有用的,包括:

高血压

哮喘

冠心病

肥胖

失眠

焦虑

糖尿病

胃和肠道问题

更年期症状

目录:

[Unstuck_ 下载链接1](#)

标签

评论

[Unstuck_ 下载链接1](#)

书评

今年是牛年，你或许会在卡通片里看到一头牛满面笑容向你祝贺新年，对此你不会感到惊奇，但是如果你在农田里看到一头牛对你咧嘴而笑，你大概会吓出一身汗来。人是唯一会笑的动物，而相反地，人也是唯一会抑郁的动物。虽然抑郁是人性的体现之一，但是得了抑郁症并不是一件那么...

20世纪50年代初期，内科医生注意到异烟酰异丙胍这种曾一直被用于治疗肺结核的药物，可以大大改善一些病人的心情。异烟酰异丙胍是一种单胺氧化酶抑制剂（MAOI），它可以用单胺氧化酶（MAO）来防止神经递质（包括血清素，多巴胺和去甲肾上腺素）发生故障，从而延长并扩大其对与之...

抑郁不是一种疾病

事实上，不管是重度抑郁还是轻度抑郁，都没有很好的证据表明抑郁是一种跟胰岛素依赖型糖尿病一样的疾病。在对那些抑郁症病人的脑袋进行的尸检中，并没有相一致的病理发现。遗传关联确实存在，但几乎不可能成为压倒性的因素，而且比起大多数的因素来说，有关它...

4月1号很多哥哥的粉丝纪念他逝世10周年，哥哥是被抑郁症带走的，英年早逝，又让人叹息。像哥哥这样长期暴露在聚光灯的人，因抑郁症而离开这个世界的有很多例子。叶赛宁（1895-1925）俄罗斯诗人。1924年出版了轰动文坛的诗集《莫斯科酒馆之音》，1925年9月三度结婚（与列夫...

十年前，我高考失利，第一次感觉到自己在情绪面前的无助，喜怒无常，更不想跟任何人说话，拒绝出门，总喜欢一个人躲在房间的角落里。每天除了吃饭，就是活在悔恨中，自责自己没有尽力考试，愧疚、甚至抑郁到无法自我疗愈。随着上大学日子越来越近，而我的情绪越加糟糕，每天...

BLUE既是忧郁的蓝色，也是三原色中不可缺少的颜色，也正是因为它，才组成了美好的世界。抑郁往往和恐惧密切相关，但真正能克服恐惧的往往也是自己。只有自己才能改善自己的心情，才能改善自己的大脑结构。危机既是危险也是机遇，虽然吃药的方法看似简单有效，不需要太多练习、...

第一句话“抑郁症不是一种疾病”，就是一个很controversial的开头。当然，作者这样表述的主要意思是反对abuse化学类药物。不过其实当你搜集各种资料开始看，甚至于对宗教哲学都开始有兴趣的时候，说不定，就已经习惯了某种状态了，就像得了一种慢性的绝症一样。要知道，绝症...

得了抑郁症，应该选择哪种治疗方式，吃药还是心理治疗呢？我想这个问题的答案不应该是非黑即白，而是药物治疗与心理治疗的结合可以带来更好的效果。但由于目前国内心理诊所的有限以及大众对心理疾病的误解，使得更多的人会选择常用的抗抑郁药，但我们知道，凡药必三分毒，不可...

对于心理疾病而言，吃药应该是下策，我觉得可以先试一下不用吃药的方法，因此我给大家推荐这本书。为什么说我的评论短，我的感受就是这样的啊？那我就只有把内容简介复制粘贴一下了 中国科学院院士 陈可冀 作序推荐

人生就如同旅行，而抑郁症就如同旅行中不期而遇的旅伴。它...

因为种种原因，开始研究抑郁症。想要摆脱抑郁的痛苦，亦或者想要帮助别人摆脱痛苦，这本书都是不错的选择。作者对抑郁症精湛的理解、科学的诠释以及独特的治疗方式，让我惊叹。

" 抑郁不是疾病，不是一个病理过程的终点，而是标志着我们生活失去了平衡…我们该开始..."

[Unstuck 下载链接1](#)