

抑郁,撒由那拉!



[抑郁,撒由那拉! 下载链接1](#)

著者:最上悠

出版者:华夏出版社

出版时间:2010-10

装帧:平装

isbn:9787508059792

《抑郁,撒由那拉!》内容主要包括:序——抑郁不能单靠药物治疗、第1章不必急着去医院、日本的现状——对抑郁症只给予药物治疗、一种很好的方法——转换心情、补充营养辅助食品也是一种治疗方法、你听说过圣约翰草吗?轻度抑郁症,中药也有疗效、欧美国家常用的现代精神疗法、心理咨询在日本不普及的原因、心理咨询就是听你说话吗?通过自助治疗发挥现代精神疗法的疗效、第2章什么是抑郁?怎样的精神状态是抑郁?时间有多久?

作者介绍:

目录:序——抑郁不能单靠药物治疗

第1章 不必急着去医院

日本的现状——对抑郁症只给予药物治疗

一种很好的方法——转换心情

补充营养辅助食品也是一种治疗方法

你听说过圣约翰草吗?

轻度抑郁症,中药也有疗效

欧美国家常用的现代精神疗法

心理咨询在日本不普及的原因

心理咨询就是听你说话吗?

通过自助治疗发挥现代精神疗法的疗效

第2章 什么是抑郁?

怎样的精神状态是抑郁?时间有多久?

抑郁的九大症状

即使乐于工作,过度劳累也会导致抑郁

只表现躯体症状的抑郁症

先看内科,排除躯体疾病

什么是自主神经功能失调?

真抑郁症?假抑郁症?

坚称自己是抑郁状态,而不是抑郁症

与其无谓地纠结,不如努力走出困境

承认自己生病了

让身边的人了解你的痛苦

抑郁的起因

追究某个原因并不能解决问题

从身体、心理、社会三方面着手克服抑郁

第3章 修正扭曲的想法

循证医学思考

实践证明有确切疗效的现代精神疗法

认知治疗——失败了也没关系

真的是“干什么都不顺”吗?

抑郁症患者的五种思维模式

学习“自问自答”

用写日记的方式来面对现实

把事情笼统化——不良思想倾向之一

明明没有真凭实据,却主观陷入最坏的想象——不良思想倾向之二

“全有或全无”的极端思想——不良思想倾向之三

对事物评价过高或过低——不良思想倾向之四

过于自责——不良思想倾向之五

立即与心中的阴影关联——不良思想倾向之六

执着于毫无根据的理想——不良思想倾向之七

悲观地预测未来——不良思想倾向之八

试着填写“扭曲想法修正表”

扭曲思想的根基——心理预设

在心情变得积极之后

第4章 修正消极的行为

行为治疗的主要概念是自信与成功经验

分析烦恼与压力的源头

先把握自己可以掌控的

确立长期目标和短期目标

熬过痛苦的巅峰

榜样的力量是无穷的

通过写日记来省察自己的行为

充分表达自己的想法

预先设定问题并想好如何对答

不要过度解读对方的想法

不要抱有“就算我没说，他也应该知道”的期待

说话要具体而简洁

说话的态度要平和

预先模拟痛苦情境

以“假设→实践→总结”的步骤去克服抑郁

第5章 改善扭曲的人际关系

缓解压力的人际关系治疗

把握重要的人际关系

悲伤情绪无法消解——与抑郁相关的人际关系问题之一

愿望或价值观的差异——与抑郁相关的人际关系问题之二

(1) 净执的状态——认真思考问题就可以得到改善

(2) 半放弃状态——重新审视维持彼此关系的意义

(3) 无可改善的状态——考虑结束关系

被母亲责备“我真是教育失败”——r小姐的遭遇

无法接受角色责任的转变——与抑郁相关的人际关系问题之三

“以前要更好”的想法

应该是“只要现在好就好”

发现樱花的喜悦——k先生的经历

内心孤立——与抑郁相关的人际关系问题之四

你最风光的时候是什么时候呢？

你是否常将情绪发泄在身边的人身上？

你是否害怕与人建立更进一步的关系？

被告知是恋母情结之后，心情反而变轻松的y先生

只有在情绪失控时才能表达感受的n同学

调整沟通方式上的不良习惯

不要奢望他人从你的态度或表现来了解你

不要用过于迂回的方式说话

不要想当然地认为对方已经知道你的想法

不要执着于自己任性的想法

永远不要放弃沟通

人际关系疗法是由许多成功案例所积累的经验

第6章 必须服用药物时

出现以下症状要立刻就医

抗抑郁药的作用机制

耐心寻找适合自己药物

药物副作用没有那么可怕

关于成瘾、痴呆和耐受性的误解

用药时程过短会提高复发的可能性

要相信总有一天可以摆脱药物

以自助的心态面对药物

抑郁症的治疗是一段探索自我之旅

结语 每个人都有适合自己的治疗方法
· · · · · (收起)

[抑郁,撒由那拉! 下载链接1](#)

标签

忧郁症

抑郁

自助疗法

社会心理

心理学

心理

评论

不错--

愿你积累起足够的力量与能量去面对现实，当你能坦白的去承认并面对自己才能真正的去寻求方法解决问题，不要因为自尊心作祟就否认负性问题。抑郁症的治愈过程更像是一场探索自我之旅，让人重新思考人生的机会并发现新的人生，愿你看到此书时更温柔理性乐观!愿每一个饱受抑郁折磨的灵魂都被温柔以待。

学着放手与妥协，承认自己的软弱与任性。“不要着急，一个目标一个目标循序渐进就好”

简单的介绍了摆脱抑郁状态的思想和方法，但是实践未知啊

对我也只是短期有效。

[抑郁,撒由那拉! 下载链接1](#)

书评

[抑郁,撒由那拉! 下载链接1](#)