

告别产后坏情绪



[告别产后坏情绪_下载链接1](#)

著者:[加] Ariel Dalfen

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787501981953

《告别产后坏情绪》，本书详细介绍了导致女性患上产后抑郁症的危险因素，让读者学会识别自己是否出现了产后心理问题，并且提供个各种切实可行的康复方法和操作指南。

作者介绍:

艾瑞尔·达芬（Ariel Dalfen）医生，医学博士。她是女性孕期和产后心理健康方面的专家，在加拿大多伦多的西奈山医院工作，致力于围产期心理健康项目的研究以及有关产后心理疾病的教学工作。达芬医生在加拿大会定期为公众和专业人士做讲座，她也是活跃于电视节目和网络媒体上的知名专家。达芬医生现有两个可爱的女儿，而本书就是在她怀着小女儿时完成的。

目录: 导 言

第一章 关于产后心理问题的误解与事实

第二章 你处于危险中吗

第三章 你患有产后抑郁症吗

第四章 从帮助自己开始

第五章 获得专业帮助

第六章 心理治疗

第七章 药物治疗

第八章 构建支持网络

第九章 就你们两个人：产后的伙伴

第十章 继续前进

附录：爱丁堡产后抑郁症量表

• • • • • [\(收起\)](#)

[告别产后坏情绪_下载链接1](#)

标签

产后抑郁症

产后焦虑

心理学

产后抑郁

精神医学

社科

抑郁症

医学

评论

很全面、很专业的产后抑郁自助书。

这病我估计就是资本主义国家的人得的。。。

[告别产后坏情绪_下载链接1_](#)

书评

谈谈对这本书的感受，首先内容比较全面，心理学、医学方面的知识讲解都比较仔细，从判断、评估、治疗、预后，整个疾病的全程都有涉及；其次作者语言生动，可读性强，从常人的误解入手进行评析，结合案例讲解理论，模拟情景提出建议，基本上都是比较实用的知识。因为这是一本心...

[告别产后坏情绪_下载链接1_](#)