

上班族抑郁自救手册



[上班族抑郁自救手册 下载链接1](#)

著者:【日】野村总一郎

出版者:印刷工业出版社

出版时间:2011-9-1

装帧:平装

isbn:9787514202731

有时候，抑郁不仅是一种低落的情绪，但是，感到抑郁就是得了抑郁症吗？什么性格的

人最容易得抑郁症？哪些疾病最容易引发抑郁症？抑郁症遗传吗？如果感到抑郁，应该怎样去寻求帮助？得了抑郁症，有没有吃药以外的治疗方法？

如果你的爱人感到抑郁，怎样才能帮助他（她）消除爱的屏障？如果你的朋友感到抑郁，怎样才能帮助他们重拾往日的快乐心情？如果你的员工感到抑郁，怎样才能防止灰色情绪在办公室的蔓延？你都将在本书中找到答案。

作者介绍：

野村总一郎

1974年毕业于庆应大学医学部。曾留学美国，1988年任藤田保健卫生大学精神医学教室助教授，1993年任国家公务员共济组合联合会立川医院神经科部长。1997年开始任防卫医科大学教授。现任自律神经学会、精神科诊断学会、日本抑郁症学会等组织的理事及《日本神经精神药理学会杂志》总编。著有《超级图解抑郁症》《治愈抑郁症》《抑郁症的真相》等畅销书。

目录: 第1章 抑郁症与心情忧郁有何不同 1

正确了解抑郁症2

抑郁症的行为及情绪表现4

抑郁症患者的样子6

抑郁症自我诊断8

什么样的性格容易发展成为抑郁症10

性格和抑郁症的类型12

抑郁症遗传吗14

引发抑郁症的最初原因——压力16

疾病与抑郁症有关18

抑郁症患者的思维特征20

【小贴士】

抑郁症在公元前就已经出现了！22

第2章 抑郁症是种什么病 23

劳动过盛型抑郁症24

女性抑郁症30

儿童抑郁症36

老年抑郁症42

双相情感障碍48

非典型抑郁症54

【小贴士】

如果你的下属工作磨磨蹭蹭，也许是“抑郁症”！60

第3章 抑郁症的治疗 61

应该去哪里就诊？62

该告诉医生哪些事情？66

抑郁症的诊断70

被诊断为抑郁症后76

药物治疗的要点82

药物的种类84

药物治疗的程序88

其他治疗方法92

精神疗法96

认知疗法98

预防复发104

自杀的预防106

【小贴士】

- 医疗费中个人的负担份额在减少 110
- 第4章 从抑郁中脱身而出的11个要点 111
- 保证充足睡眠 112
- 找到兴趣，调整心情 114
- 控制饮酒 116
- 正确的饮食习惯 118
- 积极的思维方式 120
- 不要让人际关系成为抑郁的源头 122
- 锻炼抗压能力 124
- 放松身体 126
- 值得尝试的放松方法 128

【小贴士】

- 日本厚生劳动省开设的劳动支援网站 130
- 第5章 帮助抑郁症病人，你应该知道的事情 131
- 留意抑郁 132
- 身边的人是最亲密的战友 134
- 不要一个人硬撑着 136
- 参加自助团体 138
- 商讨复职的时间 140
- 调整生活节奏 142
- 复职援助项目 144
- 复职后的注意事项 146
- 企业应该做什么 148
- 索引 150
- 译者后记 159
- · · · · (收起)

[上班族抑郁自救手册 下载链接1](#)

标签

心理学

抑郁症

绘本

日本

上班族

自救

阅读

生活实用/食用

评论

...我怎么会去买这么一本坑爹的书...=="...心理学绘本什么的最不靠谱了...跟色彩心理学一样弱爆了.....

挂羊头，卖牛羊肉。上班族主妇孕妇小孩都讲到了，公司和社会的支持体系，医生的治疗观念等等，身在天朝的看完一声叹息

有一些人，他们的精神生活在文明的压力的边缘。抑郁是一种文明病，抑郁的人恰恰是那些更加主动迎合文明的人，治疗抑郁则是为了让他们回到文明之中。从这个意义上讲，对抑郁的治疗，是一种自我对自我的反动。而这些人，就是文明的悲剧的最好写照啊！

实用性不强，有凑篇幅的嫌疑。二十分钟翻完。

这本书一翻开我就觉得我是抑郁症了！

里面提到的治疗方法只有两个：不要工作；看医生吃药。

看了以后，对世界宽容了一点，理解了我那些抑郁的朋友，人的情绪不是矫情，就是无可奈何啊！

用了几个办法来对冲痛苦，有点小效果：1开强劲暖气，寒冷让人容易寂寞痛苦，温暖让人比较难痛苦。2喝点小酒，麻醉一下神经。3少睡一点，多拥有一点自己的时间。

自救就算了 科普还行

看完的结论是自己没有抑郁症，当科普读，对抑郁症能有一定了解

半小时读完……简单抑郁科普

对比症状，大多数人都有抑郁的倾向~But，生活美好，请勿弃疗 ^^

康复的最后一根稻草

[上班族抑郁自救手册 下载链接1](#)

书评

-----想了解更多，请关注我们；生活中遇到困惑和难题，请联系我们-----

咨询电话：400-883-9925 会明心理新浪微博：@会明心理咨询

会明心理微信公众账号：Huimingcz 会明心理官网：www.huimingcz.com

[上班族抑郁自救手册 下载链接1](#)