

# 《轻松告别抑郁症：森田养生法》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810862288

## 编辑推荐

本书旨在阐明诊治抑郁症，必须针对患者的病情，因人而异确定治疗和休养的方针。全书共分七章，第1章介绍了抑郁症的类型、病因、临床症状；第2章至第4章具体介绍了如何运用森田疗法治疗抑郁症等；第5、6章分别讲述了抑郁症复发的预防和抑郁症患者家属的应对措施；第7章简要介绍各种抗抑郁药。

森田疗法是日本精神科医生森田正马创造的治疗神经症的独特疗法。其出发点是治疗神经症而不是抑郁症，但经过类似的中村先生的许多学者的努力，将其发扬光大，现对抑郁症有很好的疗效。本书详细介绍了抑郁症的常识及治疗抑郁症的方法——森田养生法和药物治疗，并且指出对患者的病情应因人而异确定治疗和休养的方针。全书理论系统，方法实用，具有很强的实践性，是心理医生的实用参考书，也是广大抑郁症患者的福音。

## 内容简介

抑郁症是一种常见的精神疾病，具有高患病率、高复发率、高致残率和高致死率等特点，但是由于认识不足，许多抑郁症患者没有得到正确的诊断治疗。中村敬先生长期从事抑郁症和森田疗法的临床研究30年，积累了丰富的经验。抑郁症不仅需要药物治疗，同时，修养和心理调节是帮助病人康复，预防复发所不可缺少的。本书从不同的观点出发，认为抑郁症不是精神病，并介绍了自我调节和如何与家人沟通的方法，帮助病人轻松应付抑郁症。

本书分为七章，分别论述了什么是抑郁症、森田疗法的观点、森田的养生法、慢性抑郁症的入院森田疗法、抑郁症复发的预防、家族的对应、药物治疗等内容。

## 作者简介

中村敬，1955年生，医学博士，东京慈惠会医科大学第三医院精神神经科诊疗部长，副教授，日本森田疗法学会常务理事，多文化精神医学会、心理治疗学会理事，日本精神疗法学会、抑郁症学会、心身学会及内观学会评议员。

主攻方向：森田疗法，焦虑症、抑郁症的临床治疗。

## 目录

### 第一章 抑郁症是什么

#### 抑郁症不是精神病

抑郁症不同于一般的抑郁情绪

抑郁症的分类

抑郁症原因

抑郁症影响因素

抑郁症的症状

抑郁症特殊类型

抑郁症诊断

抑郁症的治疗

第二章 森田疗法的观点

森田的青少年时代

作为精神医学者的足迹

森田疗法的创立

什么是森田疗法

森田疗法的观点

治疗的根本

入院森田疗法

森田疗法的门诊治疗

自助团体——“生活发现会”

第三章 抑郁症的森田养生法

接受患病的事实

如何养生

养生的要点

第四章 迁延性抑郁症的住院森田疗法

住院森田疗法的适应证

住院森田疗法的成功病例

住院森田疗法的意义

第五章 抑郁症复发的预防

抑郁症复发的原因

预防抑郁症复发的措施

第六章 家人的应对方法

家人容易陷入的不良行为模式

患者的家庭角色与家人期望的落差

奉劝患者立即就诊

极期的注意事项

恢复期的注意事项

第七章 抑郁症的药物治疗

三环抗抑郁药(TCA)和其他非选择性单胺再摄取抑制剂

四环类抗抑郁

二环类抗抑郁药

单环类抗抑郁药

选择性5-羟色胺再摄取阻滞剂(SSRI)

单胺氧化酶抑制剂(MAOI)

抑郁症的中医治疗与饮食调节  
抑郁症治疗与护理  
附录1 抑郁症的自我测试  
附录2 森田神经质的诊断标准  
附录3 森田理论的学习要点

## 前言

前言 世界卫生组织曾预测，抑郁症将成为21世纪人类的主要杀手。目前在世界范围内，抑郁症患者有3.4亿。每年在2000万有自杀企图的人群中，45%—70%具有明显的情绪抑郁倾向。据估计，到2020年，抑郁症会成为影响寿命、增加经济负担的第二大疾病。面对抑郁症给人

## 在线试读部分章节

### 二、抑郁症不同于正常的抑郁情绪

事实上，抑郁情绪是我们每一个正常人都能偶然体验到的情绪。在生活中，充满了大大小小的挫折和失败，很多人都会经历失业、离婚、失去心爱的人或其他各种痛苦，每当这些事件发生时，我们都会体验到悲伤、痛苦、甚至绝望；有些人的情绪易受季节和环境的影响。例如，在秋季到来时，突然感到悲哀。有的人有时也会感到压抑，这种情况一般会持续一两天，这种情绪波动是自然的，会自然恢复，或者变换一下环境就会消失。当你在单位遇到不顺心的事情而情绪低落时，回到家品尝鲜美的饭菜，喝上两杯小酒，或者参加运动，出一身汗，不良情绪也就烟消云散了。通常由这些明确生活事件引起的抑郁和悲伤是正常的、短暂的，有的是人在社会化进程中的必然经历，有利于个体的成长。

没有经验的人，可能会将日常的情绪波动想象成抑郁症。实际上，抑郁症作为一种病，和正常人的情绪波动是有区别的。

首先，情绪波动的程度不同。如图1—1所示，作为病态的抑郁症其情绪波动远远超过正常人的情绪波动范围。

其次，抑郁症的情绪波动和正常人的情绪波动存在质的差别。正常人抑郁情绪的波动，往往与困难的场合、挫折或事不如意等诱因有关。然而，抑郁症的情绪波动，不一定有上面的诱因，有时候可能在好事不断的情况下发病。例如，所谓的“升迁抑郁症”。尽管事实上按本人的愿望得到晋升，但经过一段时间后，本人开始感觉，“怎么这么简单？”抑郁症随之而来。有些症状重的患者，会伴随各种躯体不适的症状。一位患者指着自己的胸部说：“这一部分好像有一块石头堵着，痛苦极了。”随着抑郁症进一步发展，患者的精神麻木了，悲伤的情绪没有了，所有的感情，包括喜怒哀乐全都消失了，患者陷入了无感情的境地。



本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)