

## 目錄

## 叢書說明

## 第一部分 心靈感冒 9

## 第1節 抑鬱症的診斷 11

怎樣才算得了抑鬱症？	11
個案研究01 抑鬱症患者的感覺	13
抑鬱症的自我判斷	15
典型的抑鬱症表現是怎樣的？	19
誰是“危險分子”？	20
哪些原因能導致抑鬱症的發生？	21
抑鬱症患者多不多？	23
如何及早發現抑鬱症？	24
抑鬱症——21世紀的隱性殺手	26

## 第2節 抑鬱症的藥物治療 28

有哪些方式可以干預抑鬱症的患者、避免病人走極端呢？	28
藥物治療包括哪些方面呢？	29
抗抑鬱藥物小常識	31
個案研究02 抑鬱症可以只用心理調節來治療嗎？	33
怎樣去衡量藥物是否起作用呢？	34
藥物有哪些副作用？怎麼看待這些副作用？長期用藥會產生依賴嗎？	36
是不是服藥兩三個月後就可以停下來了呢？	38

## [抑鬱症]

## 目錄

選藥和換藥時有哪些需要注意的呢？	40
個案研究03 吃藥後總覺口乾和便秘是否應該減量？	41
個案研究04 吃藥後有煩躁不安的表現，睡不著覺，該怎麼辦？吃藥會否影響智力？	42
個案研究05 抑鬱症併發了焦慮	43
多種心理疾病併發了，怎麼辦呢？	44
抑鬱症和焦慮症是一回事嗎？	45
焦慮症診斷的時候也會出現一些誤區嗎？	47
個案研究06 藥物治療有效果是否就可以停藥了？	49
怎樣看待患者表現出來的愉快的表現？	50
個案研究07 不願意和外界接觸，有自卑感，該怎麼辦？	52
個案研究08 塞樂特服用多長時間可以停？	53
中藥能治抑鬱症嗎？其他還有什麼別的治疗？	54

## 第3節 心理治療也很重要 55

心靈的雞湯	55
個案研究09 抑鬱症患者在心裡面都渴望關愛	58
抑鬱症如果好了，還會復發嗎？平時應該注意什麼？	60
開心度過每一天	61
個案研究10 抑鬱症患者怕別人知道看不起他，應當怎麼辦呢？	63
家庭、社會應該從哪些方面再去做更多的工作呢？	64
個案研究11 更年期抑鬱症	65
專家對抑鬱症患者、家人或者社會的希望	66
生物反饋——不吃藥不打針的治療方法	68

## [抑鬱症]

## 目錄

## 第二部分 戰勝抑鬱 69

## 第1節 抑鬱型障礙 71

抑鬱型障礙和抑鬱症有什麼不同呢？	71
心情不愉快是不是就有了抑鬱型障礙呢？	73
日常生活中有抑鬱型障礙的人多不多呢？	75
抑鬱也會藏起來	77
得了抑鬱型障礙有什麼辦法幫助他？	78
“男”言之“隱”——抑鬱症	79
抑鬱型障礙容易治療嗎？	81
走出抑鬱	84
還有哪些因素會影響治療？	86
抑鬱時該怎麼辦？	89

## 第2節 患者的家人和朋友應怎樣做？ 91

個案研究12 過度的關心反而會起到消極的作用	91
把憂鬱“吃”掉	92
家屬應該怎樣做才最正確？	93
社會溫暖我	95
懷疑自己得了抑鬱症應該到哪些醫院，或找哪些專家？	96
個案研究13 該用什麼樣的方法幫助病人而又不要傷害他？	98
應該建議朋友去看心理醫生嗎？	99

## [抑鬱症]

## 目錄

## 第3節 抑鬱症的起因和治療 101

抑鬱症吃什麼藥副作用小一些，效果又比較好？	101
個案研究14 怎樣預防抑鬱症？	103
個案研究15 抑鬱症有遺傳現象嗎？是不是女性更容易得抑鬱症呢？	104
個案研究16 更年期綜合症是否應該按抑鬱症治療？	105
抑鬱症是不是和人的性格有關係？	106
幫孩子趕走抑鬱症	108
個案研究17 吃藥會不會導致藥物依賴性？	109
個案研究18 能不能通過自身的調節治好抑鬱症？	110
個案研究19 性格十分內向是不是抑鬱症呢？	111
個案研究20 要吃多久的藥才能達到治癒的效果？	112
抑鬱症病人有失眠的現象怎麼解決？	113

## 第三部分 老年抑鬱症 115

## 第1節 病徵和預防 117

老年人的抑鬱症是否很常見？	117
悲傷、痛苦、鬱悶、沮喪等情緒是不是抑鬱症的表現？	119
老年抑鬱症和抑鬱症有什麼區別嗎？	120
老年抑鬱症有哪些表現呢？	121
怎麼判斷一般情緒和抑鬱症呢？	122
個案研究21 抑鬱症剛發病時的表現	124

## [抑鬱症]

## 目錄

## 第2節 護理和治療 145

個案研究22 抑鬱症會危及生命	126
老年人易患“心靈感冒”	128
患者會沒有信心治療嗎？	130
家屬應該從哪些方面開始注意老年人的表現呢？	131
個案研究23 抑鬱症患者身體有哪些不適？	132
老年抑鬱更加隱蔽	133
患者是否大都不會馬上看精神科呢？	135
出現哪種情況就知道可能是抑鬱症呢？	137
焦慮的情緒是否就是抑鬱？	138
怎樣預防老年抑鬱症？	139
個案研究24 記憶力下降是老年痴呆的早期表現嗎？	141
老年人容易“假痴呆，真抑鬱”	142
抑鬱症發病和季節有關係嗎？	143
老年人：冬天曬太陽	144

## 第2節 護理和治療 145

個案研究25 腦出血術後患上了抑鬱症，應該接受怎樣的治療呢？	145
在手術的前後家人能夠做些什麼幫助老人呢？	146
個案研究26 退休後像變了一個人，該如何治療？	147
個案研究27 服用治療抑鬱症的藥物後失眠加重，該怎麼辦？	148
人老心不能老——防止心理老化	149
心理治療是不是特別的重要？	151
目前在心理治療方面有哪些方法呢？	152

## [抑鬱症]

## 目錄

加強護理，提倡精神營養	153
藥物治療能起些什麼樣的作用呢？	155
警惕藥物致“鬱”	156
心情焦慮和發脾氣是老年抑鬱症嗎？	157
電痙攣治療是否安全？效果怎麼樣？	158
對症下“藥”——邊享受邊治療的方法	159
個案研究28 復原後過一段時間會不會再復發呢？	162
復發問題怎麼辦呢？	163
葷素搭配可防老年抑鬱症	165
個案研究29 經常懷疑周圍的人是老年抑鬱症嗎？	166
個案研究30 經常聽到敲門聲和叫名字和老年抑鬱症有關嗎？	167
個案研究31 動不動就哭是否應該找精神科醫生？	168
個案研究32 非常容易生氣有什麼方法可以治療？	169
老年人出現哪些情況時應該注意？	170
精神病不是神經病	171
老年抑鬱量表	172

## 第2節 護理和治療 145

個案研究25 腦出血術後患上了抑鬱症，應該接受怎樣的治療呢？	145
在手術的前後家人能夠做些什麼幫助老人呢？	146
個案研究26 退休後像變了一個人，該如何治療？	147
個案研究27 服用治療抑鬱症的藥物後失眠加重，該怎麼辦？	148
人老心不能老——防止心理老化	149
心理治療是不是特別的重要？	151
目前在心理治療方面有哪些方法呢？	152

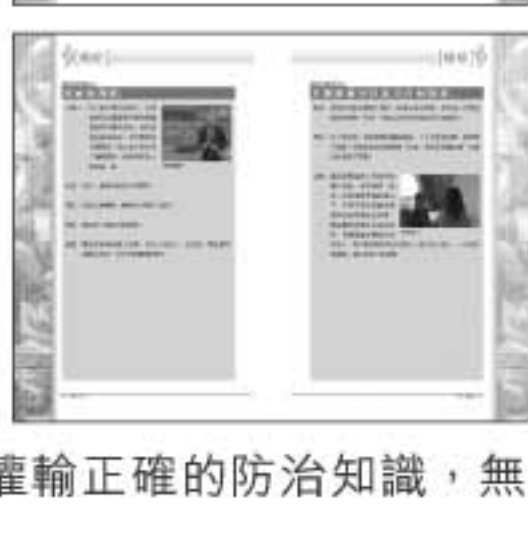
## 叢書說明

《健康之路》是中央電視台很受歡迎的直播節目，已創辦3年多，播出超過800期，主要提供防病治病、強身健體的資料。節目邀請全國最優秀、最著名的醫學專家，以清談的方式，針對流行的都市常見病，以及熱門的健康話題，提供最新和最權威的醫學知識。

這套叢書保留了所有專家在節目中的談話內容，並收錄大量有關疾病的基本知識和患者個案研究，使讀者全面掌握防治之道。書中主要內容說明如下：

## 訪談全文

這部分是節目中主持人和專家教授清談的全部內容，討論大眾關心的話題，並為患者及其家人排解疑難。



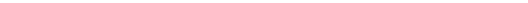
## 專家文摘

收錄專家撰寫的醫學科普文章，補充訪談內容的不足，提供更全面的資訊。



## 個案研究

討論個別患者的情況，可作為面對類似問題的病人的參考資料。



這套圖書內容簡明易掌握，灌輸正確的防治知識，無論對患者和患者家人都很實用。