



索書號：419.985/8786

登錄號：C0016127

介購單位：圖書館

書名：與你相鬱的日子-給患者與陪伴者的憂鬱症基礎指南

作著：陳敬維

內容簡介：「我有穩定的工作，也有愛我的家人跟朋友，為什麼我還是會時常感到痛苦？」從正確認識憂鬱症開始，找到心中的刺在哪裡，才可以治療傷口，讓自己有復原的機會。「我生病了，那我不是一輩子完蛋了，為什麼我吃再多藥狀況也沒有變好，心理諮商真的有用嗎？」憂鬱症是長期抗戰，但有一些方法，可能可以讓你比較舒服，讓你擁有撐下去的力量，但請永遠記住，憂鬱症並不能定義你是怎麼樣的人。「我的家人生病了，我很想幫助他，但安慰的話好像一點用都沒有，反而讓我們的關係變糟……」生病的人可能很脆弱，所以你必須更了解憂鬱症，知道怎麼樣才可以真正對他有幫助，同時不會反過來負面影響到自己的生活，唯有把自己照顧好，才有力量去幫助自己珍惜的人。

目錄：

1. 認識憂鬱症
2. 致憂鬱症患者
3. 致憂鬱症陪伴症