



女性健康
枕边书系列

主编 [日] 对马琉璃子
译者 张晓宇
翻译统筹 英硕文化

如何摆脱 焦虑和沮丧

JI A O L U HE J U S A N G

封面图片提供 IMAGEOER Co., Ltd.

医学专家教您
如何摆脱
焦虑和沮丧

丢掉你的烦恼

ARCTURE

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

女性健康
枕边书系列

如何
摆脱

焦虑和沮丧

主编 [日]对马琉璃子

译者 张晓宇

翻译统筹 英硕文化

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖]版贸登记号: 1210855

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱焦虑和沮丧/(日)对马琉璃子主编;张晓宇译. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.2

(女性健康枕边书系列)

ISBN 978-7-5337-5711-3

I. ①如… II. ①对…②张… III. ①焦虑-防治-女性读物 ②情绪-自我控制-女性读物 IV. ①R749.7-49
②B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 155357 号

· 上述作品的英文的版权表示如下:

イライラ・落ち込みが激しいときの本

©2009 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2009 by

Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.

through Shanghai Viz Communication Inc.

如何摆脱焦虑和沮丧 主编 [日]对马琉璃子 译者 张晓宇

出版人: 黄和平 选题策划: 何迅文 责任编辑: 王镇
责任校对: 盛东 责任印制: 廖小青 封面设计: 冯劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场
邮编: 230071 电话: (0551)63533330

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 100 千
版次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5711-3

定价: 14.00 元

版权所有,侵权必究

前 言

首先,我们来了解一下什么叫做女性门诊。由于激素工作机制、心理、生活习惯等的特殊性,女性容易产生的疾病和身体不适与男性大相径庭。将女性所特有的身体不适交由一个综合门诊来解决,这个综合门诊就叫做女性门诊。

这样的一个女性门诊,需要各科医师通力合作。但是在一般情况下,很难出现为了一个病人或一种病症,妇科、内科、心理科、乳腺科、泌尿外科、整形外科等各科专家齐聚一堂,进行会诊治疗的情景。更别说是一些女性特有的而又算不上疾病的身体不适了。

本书集合了各科医师以及营养师、运动芳香理疗师等辅助治疗的专家,对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适,从各个角度剖析产生这些疾病与不适的背景,解释其医学规律,并进行科学合理的诊疗指导。在此意义上,本书也就相当于杂志型的女性门诊。

我们诚挚地希望这本书能对您的健康有用!



丢掉烦恼

最近总是垂头丧气的,不知不觉就哭起来了,
有时还会有难以克制的烦躁……
在这个时候,请不要独自忍受,
如何才能让心情平静下来?
谁是最好的倾诉对象?

让我们来解决您的焦虑和沮丧问题!

主编

(妇产科)



对马琉璃子

出生于青森县。女性保健银座门诊院长。妇产科医师。宏前大学医学部毕业。专业为围生医学、女性健康。同时开创了“女性医疗网”，为女性医疗的发展进行各种各样的活动。

(内科·营养)



今村理子

出生于福井县。内科医师。金泽医科大学毕业。曾担任金泽医科大学医院女性门诊主任医师。2008年后担任今村医院(福岛)的女性门诊主任医师。擅长营养方面问题的诊疗。同时从事中药、代替疗法、芳香疗法的咨询服务。

(整形外科)



大井律子

出生于熊本县。整形外科医师。高知医科大学毕业。担任山口大学医学部附属医院、关门医疗中心女性门诊主任医师。同时也担任女性保健银座门诊医师。为患者提供从外伤止痛到各种病症的自我料理的综合指导。

(泌尿外科)



关口由纪

出生于神奈川県。泌尿科医师。作为理事长，经营着横滨元町的女性医疗诊所 LUNA 和 LUNA·ANNEX。横滨市立大学医学部硕士。专业为女性泌尿科学。同时担任母校泌尿专业的客座副教授。

(眼科)



高村悦子

出生于东京都。眼科医师。东京女子医科大学眼科副教授。东京女子医科大学毕业。专业为角膜感染症、眼干燥症、眼睛过敏。1993年开设了眼干燥症门诊。目标是让易患眼干燥症的女性患者流下幸福的眼泪。

(皮肤科)



平田雅子

出生于静冈县。“我的诊所”目白分所院长。皮肤科专科医师。日本大学医学部毕业。从皮肤科、妇科、内科、心理学等多方面出发，为每位女性提供个性且专业的诊疗服务，解决她们特有的烦恼和身体不适。

(芳香疗法·运动)



神崎贵子

出生于东京都。PUREMINA 代表。运动芳香理疗导师、针灸师、指压按摩师。NPO 法人、日本运动芳香理疗导师协会副会长。同时致力于沙龙内部的治疗活动、运动芳香理疗师的培养和职业运动员的理疗服务。

(精神科)



光岛茶丘子

出生于冈山县。精神科医师。东京女子医科大学毕业。担任野花心理诊所女性门诊主任医师。善于通过长时间心理咨询寻找治疗精神疾病的良策。以治疗女性忧郁症最为擅长。

(耳鼻喉科)



铃鹿有子

出生于大阪府。金泽医科大学医学部教授。耳鼻喉科医师。关西医科大学毕业。担任 21 世纪多学科医疗中心的女性综合医疗中心主任。擅长治疗重听、眼花、听觉障碍。同时还致力于如何利用听觉的特殊性来激活大脑潜力、达到抗老化目的的研究。

(内科)



村岛温子

出生于山梨县。国立成育医疗中心母性内科医师长。内科医师。日本内科学会综合内科专科医师。日本结缔组织疾病学会专科医师、日本结缔组织疾病学会理事。筑波大学医学部毕业。专业为结缔组织疾病。从事胶原病等内科疾病患者怀孕、生产的诊疗。

(中医)



渡边贺子

出生于熊本县。麻布缪斯门诊院长。日本东洋医学会专科医师、主任医师和汉医药学会理事。久留米大学医学部毕业。此外，还担任庆应大学附属医院女性专科门诊主任医师。善于运用中药进行内科诊疗。

《如何摆脱焦虑和沮丧》的快速检索

本书集合了精神科、心理科、妇科、内科等方面的专家，通过中医、运动疗法等各种方式帮您解决问题。

想知道问题有多严重吗？

P8

犹豫不决去不去看医生呢？

P30

想知道焦虑和沮丧的原因吗？

P13

想知道自我改善情绪的办法吗？

P98

● 如果不是特别着急，请按顺序阅读

目 录

Chapter



- 找到焦虑和沮丧的根源 1
- 有很多方法能够帮您摆脱烦恼 6
- 自我检测
- 心理问题有多严重？测验一下您的精神和身体的不快乐指数 8
- 焦虑和沮丧的原因
- 不要拿“多虑了”安慰自己，导致不良情绪的因素多种多样！ 12
- 生活压力
- 人际关系、工作、育儿等，每天的生活让您倍感压力 14
- 👂 女性激素
- 您是否被经前综合征、月经不调等女性问题困扰？ 22
- ➕ 内科疾病
- 甲状腺病、贫血等导致情绪失控？ 26

Chapter



- 不要独自忍受！找专家帮忙吧 29
- 生活满意度低于7时，请找专家咨询 30
- 去哪里就诊？
- 很多地方都能解决女性心理问题！ 32

选择适合自己的治疗方法	34
 心理科和精神科	
问诊很重要,它是让医生了解您的过程	36
药物治疗和心理辅导有助改善不良情绪	38
解决大家的烦恼! 心理科和精神科问答	40
 心理疾病	
患抑郁症和精神分裂症的概率约为 1/15	42
对购物、酒精、赌博出现病态性依赖	48
心理问题吃药有用吗? ——取决于方法 是否正确	50
病例研究 1 一位抑郁症教师的经历:专业 治疗使她重返讲台!	54
 心理辅导	
怎样选择一位好的心理咨询师呢?	56
 民间援助	
借助来自民间的强大力量!	58
 女性门诊	
针对女性问题进行综合性治疗	60
月经周期后半期容易出现情绪不稳定	62
 女性激素	
切忌忽视经前综合征和假性更年期造成的 心理不适!	64
低剂量口服避孕药能够稳定情绪	66
女性激素究竟是什么?	68

病例研究 2 患有严重的经前综合征和
贪食症,在女性门诊治疗两年后痊愈!
..... 72

④ 中医
中医治疗焦虑和沮丧收效良好 74
用中医独特的“四诊”法帮您诊断心理问题
..... 76
中药配方治疗焦虑和沮丧! 78
病例研究 3 中医治好了我月经前狂躁不安
的烦恼! 82
发现身边的人有心理问题怎么办? 84
“自杀倾向”是内心发出的求救信号 86

Chapter



身心都需要自我调节 87
自我调节使内心恢复元气 88
情绪调节手册
制作一本属于您的“情绪调节手册”! 90
自我调节
凭借自己的力量也可以改善情绪 98

⑤ 改变认知
您深感自己“一无是处”吗? 100
把认知疗法带到生活当中,纠正错误的
观念 104
不去过度追求完美,坚持“八分”主义! 107
病例研究 4 心理辅导帮我解决了和公公
婆婆关系不和的问题! 108

-  休养

睡觉是对付内心疲倦的最好办法,利用
假期放松心情! 110
-  改善饮食习惯

情绪和饮食密切相关 112

保持心理平衡少不了氨基酸、维生素和
矿物质 114
-  营养品

挑选有益身心健康的营养品! 120
-  运动

在散步和慢跑中得到放松! 122

私人教练让运动乐趣倍增! 123
-  呼吸法

在情绪焦虑和沮丧的时候先做个深呼吸!
..... 124
-  芳香和草药疗法

香薰油具有很好的安神功效 126

失眠的时候喝一杯不含咖啡因的花草茶
..... 130

病例研究 5 在芳香按摩的过程中实现
自我改变! 132
-  穴位按摩

中医穴位按摩疗法帮您走出不良情绪 134
-  完善自我

让心情和您一起越变越美! 138

面向未来

描绘一下“理想的自己”和“幸福的自己”	140
幸福就在您的手中,每个人都是爱的天使	142

本书的关键词

-  生活压力
-  女性激素
-  内科疾病
-  心理疾病
-  中医
-  饮食
-  营养品
-  运动
-  芳香 & 草药疗法
-  穴位按摩
-  完善自我

Chapter



找到焦虑和沮丧的根源

您是否会莫名的心烦，
不知怎的情绪一落千丈，
常常哭个不停……

很多女性都有这样的烦恼，
不知道该怎么办。

首先要做的是帮助您了解导致焦虑和
沮丧的几种因素。

心烦 意乱!

烦躁的情绪难以控制,在这个时候,请试着冷静下来,想一想原因。

医师(专家)建议
深呼吸,放松心情!

做个深呼吸,大口吸气,然后慢慢呼出,是不是感觉冷静一点了?接下来,试着思考心烦的原因。

没有什么特别的事,就是控制不住自己,静不下心。

月经前总爱
发火,暴饮暴食。

医师(专家)建议
可能患了经前综合征
(PMS)

这种情况应该考虑有患经前综合征的可能性,建议到女性门诊检查。通过生活上的调节,或辅助进行芳香疗法,可以使症状减轻。

医师(专家)建议

理想和现实差距太大

做母亲的总是望子成龙,或者把自己的标准定得过高,可是理想和现实总是有距离的,由此就很容易引起焦虑。请拥有一颗宽容的心!

经常因为孩子不听话而大发脾气,事后又喜欢自我批评。

烦恼于部下总是唠唠不休,屡教不改。

医师(专家)建议

警惕焦虑令身心疲惫

改变别人很难,如果不设法自我减压,那么您就只有妥协了。可以找上司谈一谈。

医师(专家)建议

和丈夫商量分担家务

不停地发牢骚只会让您的另一半反感,不妨告诉他“我也很累了”,试着商量家务事能不能两人一起承担。

工作很累,下班后还要承担大量的家务,老公在家也不帮着做家务。

情绪 沮丧!

常常闷闷不乐,感觉活得很累……

要摆脱这种状态,清楚自己的内心状况是很必要的。

医师(专家)建议
可能是抑郁症,及时
联系医生。

如果不是因为失恋或是其他什么,就有可能是抑郁症。精神科、心理科和女性门诊会帮您解决问题。

做任何事都提不起精神,总是觉得很伤感。

没有男朋友,相亲也不成功,谈恋爱都不会,真没用!

医师(专家)建议
把自己的优点写下来

每个人都有自己的价值,把自己能够想到的优点写在纸上,试着接受自己,找到自信。