

我和抑郁 谈过恋爱

(中国香港) Lucia / 著绘



我和柳郁 谈过恋爱

作者：[美] 露西·米勒



图书在版编目 (CIP) 数据

我和抑郁谈过恋爱 / (中国香港) Lucia 著绘;

—南昌: 江西科学技术出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5390-3613-7

I. 我… II. L… III. 抑郁症—防治—普及读物 IV.R749.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第208008号

版权合同登记号: 14-2009-260

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2009276

图书代码: D09120-101



丛书主编/黄利 监制/万夏

项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITQ®

本书原由三联书店 (香港) 有限公司以书名《我和抑郁谈过恋爱》出版,
现经由原出版公司授权北京紫图图书有限公司
联合江西科学技术出版社在中国内地出版发行。

我和抑郁谈过恋爱

(中国香港) Lucia / 著绘

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销 各地新华书店

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 50千

版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-3613-7

定 价 25.00元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

我和抑郁 谈过恋爱

(中国香港) Lucia / 著绘





我将这些年来面对抑郁症的艰辛历程记录下来，
除了希望鼓励别人，也藉以鼓励将来的自己。
倘若将来再遇上Mr. Depression，
而“弹药”又短缺的话，我还有这本书，
告诉自己：我曾努力过，也成功过。

Lucia笑与泪分享！

与抑郁症长达8年的“爱情长跑”。

突如其来的邂逅到爱恨缠绵，
从漫长的治疗过程到起伏不定的心情，
以生动有趣的图文告诉你：

Mr. Depression并不可怕，
只要有勇气跟他讲分手！

ISBN 978-7-5390-3613-7



9 787539 036137 >

定价：25.00元

建议上架类别：生活·心理

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

我有抑郁症。

我希望将自己患病及奋斗的心路历程记录下来，

唤起更多人正确关注了解抑郁症，

更希望用自己的亲身体会祝福别人。

这就是我这次创作的目的，

也是我呕心沥血完成这本书的动力。

如果你欣赏这本书，希望你与更多人分享。

就是这么简单。



超人气绘本 024

我和抑郁谈过恋爱



江西科学技术出版社

关于抑郁症



抑郁（或忧郁）是形容相当伤感和低落的情绪。一般人在一生中总会经历过抑郁，但通常会随时间过去。而抑郁症（Depression）是指长期处于过度悲伤的状态，低落的情绪不但不会随时间过去，甚至影响患者的日常生活、思考、集中力、健康，等等。

抑郁症是众多情绪病之一。情绪病是非常普遍的都市疾病，在香港，每5个人中就有一个受到不同程度的情绪病困扰。



Mr. Anxiety Mr. Depression

情绪病患者除了在情绪上出现症状，身体上也会有各种不适（如头痛、失眠、原因不明的疼痛等）。常见的都市情绪病有抑郁症、广泛性焦虑症、强迫症、惊恐症、社交恐惧症。而忧郁症和焦虑症往往都是关系密切的“双胞胎”。

一些抑郁症的症状：

感觉悲伤、低沉、郁闷

对事物、活动（甚至嗜好）失去兴趣

胃口很差，或者相反吃很多

失眠，或是嗜睡

容易疲倦

活动量和说话减少

动作迟缓

逃避与人接触

精神难集中

难以应付日常生活

（等等）

你有这些症状吗？

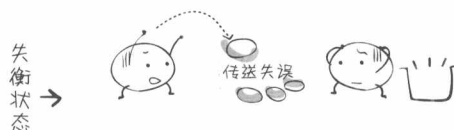
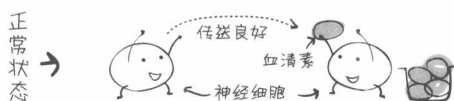


假如连续两星期或以上出现4项上述症状，就可能患上抑郁症，需要找专家帮忙了。

许多人误认为患抑郁症的人完全是因为性格问题。

其实抑郁症（或情绪病）的成因有多方面：

生理因素（也是研究发现重要的因素）



脑部化学传送物质（尤其血清素）
失去平衡。简单来说即是脑部情绪的
机制失调。

环境因素



工作压力、家庭问题、
长期患病或亲人逝世等
不愉快事情发生。

性格因素



习惯性负面思想
或凡事执着、要求过高。

遗传因素

如果家人有抑郁症患者，患病的机会比一般人高。

(当然也不一定会患上。)

曾因生意问题患上躁郁症的爸爸



所以……

性格内向的人
有机会患上。



个性开朗的亦
有可能患上。



有人形容抑郁症(或情绪病)是“情绪感冒”。

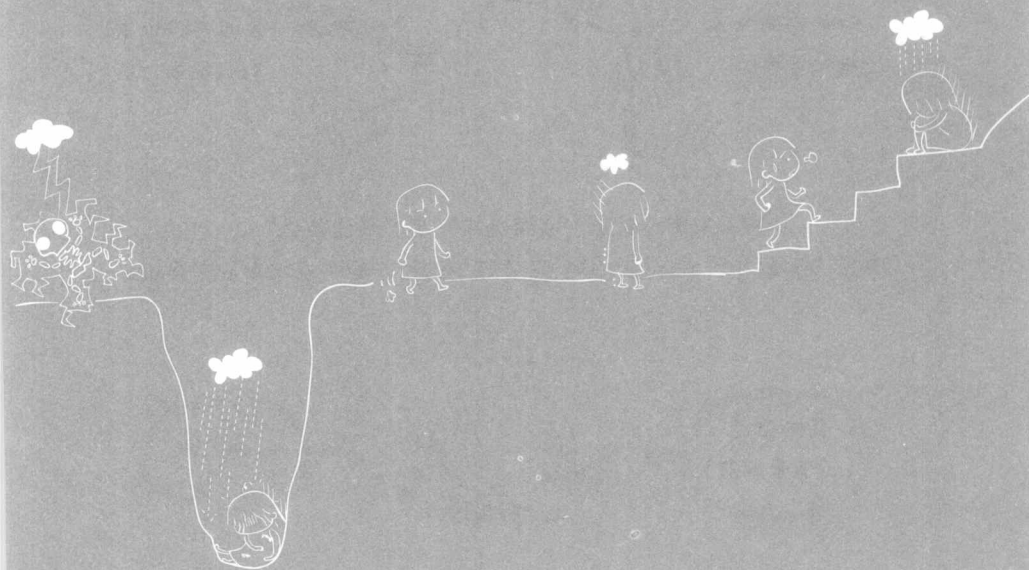
其实它和很多身体疾病一样，只要及早治疗，是可以控制和痊愈的。

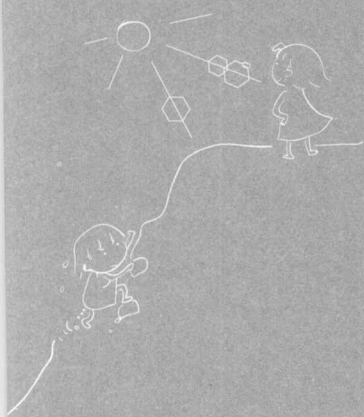
药物治疗
(血清素调节)

心理治疗



想更深入和详细了解情绪病或抑郁症，
就要参考有关书籍和专业资讯了！





目录

Part 1

恋爱之旅

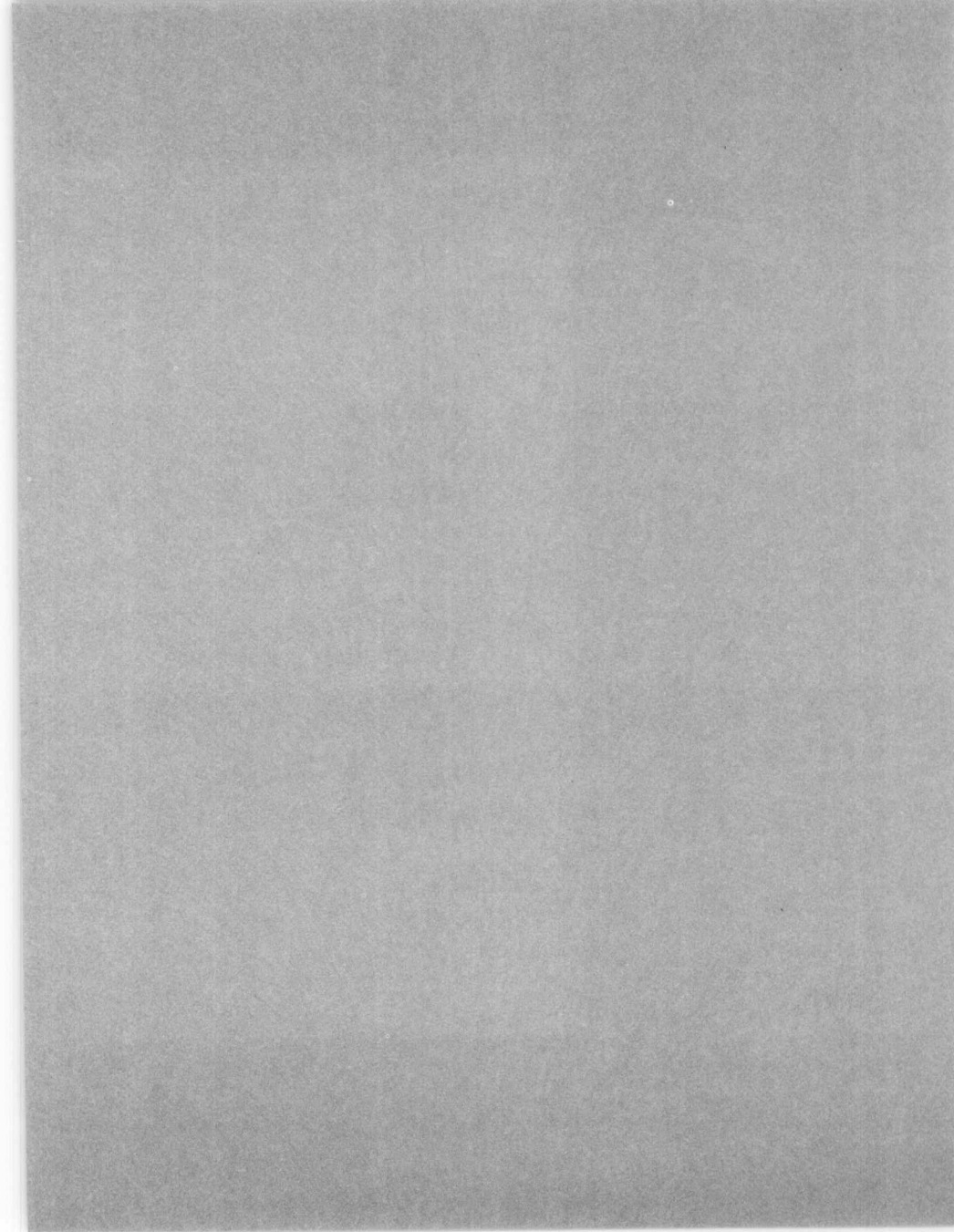
- 15/ 邂逅
- 33/ 爱恨缠绵
- 53/ 糊涂分手
- 71/ 藕断丝连

Part 2

分手之路

- 83 / 慧剑斩情丝 (药物治疗篇)
- 123/ 慧剑斩情丝 (认知治疗篇)
- 143/ 新生活
- 159/ 避免再恋上 (心理辅导篇)
- 180/ 最佳战友

- 192/ 后记
- 194/ 书籍推介



Part 1

恋爱之旅

一场轰轰烈烈的恋爱，离不开初次深刻的邂逅。

