

元気になるために。

がんばり
すぎない

正しい知識にもとづいた
病気との向き合い方



- 症状と原因
- 病院の選び方
- 薬や薬以外の治療法
- 社会復帰の注意点

精神科専門医

SE
SHOEISHA

藤野 智哉

最初に読んでほしい1冊です