

<<非常6+1健康>>

图书基本信息

书名：<<非常6+1健康>>

13位ISBN编号：9787534557538

10位ISBN编号：7534557534

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：郭国际,唐大中,郭菲

页数：168

字数：70000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<非常6+1健康>>

内容概要

面对现实，展望未来。

尽管有诸多的压力，尽管有诸多的苦闷，生命的长河都是无止境的，用你的人生阅历，用你对人生的睿智感悟，来正确面对你处的任何一种困境。

抑郁无情，防治有道，抑郁防治固然任重道远，但毕竟会远离你我他。

世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃，疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病，没有战胜疾病的意识与知识。

抑郁或焦虑症的朋友要知道“海内存知己，天涯若比邻”。

相信自己，相信他人，全社会充满着爱，让压力和苦闷走开，相信你，一切会更好。

<<非常6+1健康>>

书籍目录

第一部分 病由“心”生，压力背后的健康危机——抑郁症与焦虑症的诊断和治疗

一、“痛在身，伤在心”

(一)综合医院抑郁或焦虑症的识别 (二)什么是抑郁症

二、“墨镜看天气，即使有太阳，也灰暗阴沉”

(一)揭开抑郁症的面纱——抑郁症种种表现 (二)五花八门的心理症状与躯体症状

三、抑郁症的诊断标准 (一)心理学症状 (二)生物学症状

四、抑郁症的分类 (一)话说抑郁症类别 (二)话说抑郁症原因 (三)为抑郁症病人支招 (四)抑郁症和焦虑症不是一回事 (五)自我调节：自己试着帮自己

五、抑郁无情，治疗有道 (一)单胺氧化酶抑制剂 (二)三环类抗抑郁剂 (三)新型非典型抗抑郁剂

六、抗焦虑药及战胜焦虑的途径

第二部分 心理服务保障健康

一、维护心理健康的原则 (一)自我意识良好 (二)社会适应自如 (三)人际关系良好 (四)情绪状态良好 (五)积极劳动实践

二、心理健康问题种种 (一)独生子女的心理问题与干预对策 (二)青春期少年心理卫生问题及对策 (三)更年期女性心理问题与干预对策 (四)老年人群心理问题与干预对策 (五)流动人口心理问题与干预对策 (六)离异人群的心理问题与干预对策

三、锦囊妙计 (一)求生意识——让生命再造辉煌 (二)树立自信——使免疫功能复出 (三)乐以忘忧——生命活力的源泉 (四)直面病苦——不倒的精神支柱 (五)从容无畏——撑起生命的蓝天

第三部分 医生帮你解“心结”

一、乐观——让你不得病、少得病

二、心理平衡

三、健心

第四部分 合理膳食，治疗抑郁症

一、抑郁症营养饮食原则 (一)抑郁症营养障碍饮食原则 (二)症状不同，饮食宜忌不同 (三)性别、年龄及合并症不同，方案各异

二、至补不过饮食

三、食疗

四、“吃”走抑郁，“吃”出健康 (一)营养疗法——用食物来调养精神 (二)“吃”掉九种亚健康

第五部分 心理调节手把手

一、闭目念“心”

二、心境转移

三、宣泄溢洪

四、自我暗示

五、自我意识

六、升华

七、求助心理医师

八、远离抑郁，防自杀 (一)制订治疗性干预计划 (二)自杀的深层原因与自杀危机的预防

第六部分 透过现象看本质——放飞心情，远离疾病

一、抑郁、焦虑症——无处不在

二、病人、医生、社会同努力 (一)保持好心态的“一二三四五” (二)心理减压10法 (三)6种观念稳住“快节奏”

三、学校心理卫生 (一)教学过程学生心理卫生 (二)校园生活学生心理卫生

四、社区心理卫生 (一)社区环境心理卫生 (二)社区心理卫生工作

五、自杀，怎么办 (一)问题的评估 (二)病人叙述 (三)预防抑郁症、焦虑症，任重道远

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>