

<<心理健康一点通>>

图书基本信息

书名：<<心理健康一点通>>

13位ISBN编号：9787801217301

10位ISBN编号：7801217306

出版时间：2006-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：董宇国

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>

## <<心理健康一点通>>

### 内容概要

每个人都会有“心理问题”只是程序不同而已。

一般情况下，人们的“心理问题”通过自我调节能达到某种平衡，不至于引发严重的“心理问题”，也不影响正常的生活、工作与学习。

但是，如果一个人自我发展压力很大，而自我心理调节能力不强，那么，这个人就是很容易出现严重的“心理问题”，甚至精神崩溃，出现精神疾病。

《心理健康一点通》一书，是由众多医学专家、学者编写而成。

本书主要从医学科学角度阐述了心理健康问题，以及如何加强防治的理念。

我们相信，本书的出版，能成为广大读者心理健康的良师益长。

<<心理健康一点通>>

书籍目录

第一篇 心理健康与疾病防治 情绪与猝死 自臭症的困扰 莫让孩子染上电脑瘾 减肥的心理训练 癌症患者需要心理抚慰 绝望心情与血压 沮丧焦虑易气喘 精神年轻衰老来迟 醋意浓浓更年期 乳癌切除后的心理问题 愤怒易导致心脏病 没病找病为哪般 抑郁症困扰青年女性 电脑治疗精神病 性心理障碍与性教育 社交障碍也是病 性病患者的心理障碍 负性情绪使人营养不良 “坏行为”有生理原因 精神障碍 抑郁症不可轻视 照料患病配偶的老年人风险大 雀鸟治抑郁 青壮年烧伤病人易患恐惧症 南下列车为何频发跳车事件 一例恋物癖的原因分析 医治“被动嫖娼者”的心障 孤独症 .....第二篇 心理健康专家谈第三篇 拥有健康心理并不难

## &lt;&lt;心理健康一点通&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘自臭症的困扰 处于青春期的少男少女，既有较强的自尊心和自信心，又敏感多疑而易于受到伤害；既有炫耀自身青春之美的强烈欲望，又有明显的羞怯心理；既幻想以完美无缺的外貌、气质和行为引起他人、特别是异性的注意，又害怕暴露出自身的缺点和遗憾的一面。因此，他们经常处于矛盾、冲突、不安、内疚的心态之中，久而久之有的人就会出现心理障碍而难以自拔。

某高一女生，两年来总感到同学们说她身上散发出一股臭味。课堂上，同学若有一点响声，她就认为同学们说她，无论是在教室里，还是走在马路上，总看到有人捂鼻子或总感到有人说她身上有臭味，为此非常羞愧、不安、抑郁。为掩盖这种臭味，不断地往身上涂香料、洒香水、却无济于事，于是每天穿上几层短裤，再穿上不透气的长裤，但仍不见效。

为此，她不敢去上课，不敢上街，不敢到人多的地方去。

与他人相遇时。

躲避他人目光，脸红、心慌、出汗，表情和动作不自然，在街上，低垂着头在路边、人少处行走。

她认为自己患上了一种无法治愈的“怪病”，但又羞于去看医生。

一天，她终于鼓足了勇气，给医生寄了一封求救信，在医生的要求下到医院寻求帮助和解脱。

某大一男生，三年前闻到阴囊部有一种怪味，逐渐与同学、家人疏远。

见人时紧张、脸红、心慌、出汗，表情和动作不自然，在路边低头行走，躲避他人，最终拒绝上学，但晚上可以外出活动。

他每天洗下身两三次，经常打开窗子让室内的“怪味”散到窗外，甚至冬天开窗睡觉。

他自认为有病，愿意服药，曾到几家医院诊治，被诊为精神分裂症，长期服用氯氮平、舒必利、五氟利多、氯米帕明、阿米替林、苯帕明等药物，均未见明显效果。

以上两个病例，分别在十五、十六岁开始发病，都是从闻到下身的异味开始，感到羞耻、丢人，而后自认为周围人群的言谈、举止、表情等与己有关(敏感性关系妄想)，并有一系列社交恐惧症的症状和表现。

医生同患者经过亲切、耐心、朋友式的会谈后，了解到他们的性冲动都比较强烈。

当性冲动出现时，男、女下身的分泌物都有一种特殊的气味，他们原本对自身的性冲动、性幻想感到羞愧和不安，而自己的特殊气味更令他们内疚，并惟恐被他人发觉，由于敏感性关系妄想的作用而将他人原本与己无关的言谈、举止、表情，视为自己的“无耻”行为和表现已被人察觉，从而加重了内疚、羞耻、不安的心情。

上述两例患者，实际上是以“自臭”症状为主的社交恐惧症，也就是说这种心理障碍是社交恐惧症中的一个特殊类型。

治疗时，除了解发病之初的情境外，介绍青春期内发育后的生理、心理知识，让患者了解其中的道理，患者的内疚、羞耻、不安、抑郁的心态即可得到缓解，然后按社交恐惧症的治疗原则进行治疗，病情即可在较短的时期内明显好转。

少男少女在某种特殊的情况下出现一些心理、生理反应，自己可以闻到下身部位散发的一点气味，完全是正常的生理现象。

其他人也不可能闻到这种气味，因此完全没有必要为此感到羞愧和自责，更不必将周围与己无关的事与自己联系在一起。

由此说明，青春期男女降低敏感、多疑的心态，了解和掌握必要的心理、生理知识，正确理解自身的生理、心理变化，并增强对自身生理、心理变化的适应能力，有效地把握自身的心理、生理需要，是防止发生与此有关的心理障碍的关键。

## <<心理健康一点通>>

### 编辑推荐

本书是由众多医学专家、学者编写而成，众多名家强力推荐。

性心理障碍与性教育、抑郁症不可轻视、女性更年期的灰色心理病、您教孩子“心理自救”了吗？

孩子为什么离家出走？

如何减轻心理压力？

怎样建立自信？

……本书主要从医学科学角度阐述了心理健康问题，以及如何加强防治的理念，相信它能成为广大读者心理健康的良师益友。

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>