第一图书网, tushu007.com

<<成不成癮,大有問題!>>

图书基本信息

书名：<<成不成癮,大有問題!>>

13位ISBN编号：9789570523904

10位ISBN编号：9570523905

出版时间：2009年08月01日

出版时间：台灣商務

作者：陳喬琪

页数：224

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

第一图书网, tushu007.com

<<成不成癮,大有問題!>>

内容概要

「癮」是無所不在了嗎！

是的！

其實我們都是在「癮」的牽扯中，　　長大成人，直到髮蒼蒼視茫茫而後已。

但是最可怕的卻是，自己被自己制約而不自知：　　所以說成不成癮真的大問題！

現今台灣的「成癮」問題真的無所不在！

從藥物濫用與依賴，到隨處都可得的菸、酒、檳榔到非法毒品，由物質藥物成癮又延伸到上網、賭博、性愛與飲食成癮的行為問題。

作者針對上述相當嚴重的成癮問題，一一剖析，詳細解說不良的「成癮」如何形成又如何克制，穿插在書中各章的翔實案例，更是提高了可讀性。

尤其，本書「遁世與上網成癮」該章節，是父母家長值得細讀且必須要加以注意的青少年問題。

「癮」是無所不在的現象，但是一般人對於「癮」的作用所知不多。

當生活水準的需求提高，精神壓力就會隨著而來。

在這條線上去思考，就會發現「癮」的困擾將會與日俱增。

為此，與「癮」有關的精神健康將是日常生活的重大議題。

本書提供「癮」的相關知識，期盼讀者對於因應社會變遷所帶來的挑戰，　　擁有更多的知識，也讓生活過得更為充實與安心。

所以，尋找舒解壓力的適當方法以恢復疲勞，但是又不會成癮，實在是現代人的一大挑戰。

面對著當今台灣最為嚴重的『成癮』問題——『酒癮、藥癮』（酒精／藥物濫用、酒精／藥物依賴）。

這種酒癮與藥癮的泛濫情況——因藥物或酒精濫用所引起的社交與職業功能障礙，被預測是台灣21世紀最重要的精神疾病，不可不知、也不可不防！

生活習慣等於癮　成不成癮大有問題　　《辭海》的註解：「癮，是一種嗜好，久之而成為習慣」。

每個人都有一些習慣，各式各樣的習慣存在於生活當中，而習慣的養成是所有生物（包含人類）適應生活的方法。

隨著文明的演變，新生的事物也可能形成新的習慣（譬如上網）。

對此，學者提出精闢的論述，認為隨著生活環境與社會型態的變遷，與體質方面有關的精神病，如精神分裂症、情感性精神病，不會有明顯的變動；但是隨著經濟繁榮與生活水準變化，所產生的精神疾病，會有顯著的增加，特別是焦慮症、憂鬱症、藥癮與酒癮與飲食疾患。

舉例來說，以前沒有錢，怎麼可能買酒來喝？

怎麼可能吸食嗎啡？

生活沒有壓力的話，怎麼可能感受焦慮或憂鬱？

於是，就會產生時下的「文明病」。

文明病，各國稱法不一而足，日本稱「生活習慣病」（日野原重明，1978；川久保清，1991）。美國稱「chronic disease（慢性病）」、英國稱「lifestyle related disease（習慣病）」或「chronic degenerative disease（慢性退行性疾病）」，還有「maladie de comportement」(法)、「Zivilisationskrankheit（文明病）」(德)、「valfardssjukdomar（富貴病）」(瑞典)等等。

凡是飲食、運動、休養、吸煙、飲酒等生活習慣，與其相連、引發之症狀稱為文明病。

有些生活習慣對身心健康有益（譬如做運動、注重?生），有些習慣顯然對身心有害（譬如吸食海洛英）。

生活習慣對身心的好壞要看當事人如何表現，就一般所知的抽菸、喝酒、吃檳榔等不良習慣應予戒除，以飲酒為例，少量飲酒可以放鬆心情、降低心臟病的風險，但是過量的飲酒就很可能對身心有害。所以這些生活習慣對身心的影響是好是壞，就涉及適量和節制的問題，這一點即便是好的習慣也一樣，比方說，假如運動過度造成傷害就不再是好習慣。

有些人對於習慣的節制能力較好，有些人則不然，這是因為人類各種行為的形成，都受到先天遺傳和

第一图书网, tushu007.com

後天學習環境的相互影響。
當生活習慣上了癮、成了癮，就危害到人的身生理上、精神上的健康。
因為，不良的生活習慣就等於不良的「成癮」。
　　國內首先著手成癮探討的專家、現任北市立聯合醫院松德院區院長陳喬琪的新書《成不成癮，大有問題！
》從這個角度，對不良的「成癮」如何形成做了詳細的解說。
書中內容從酒癮開始談起，包含酒的化學性質、在人體內的吸收、分解和作用，酒癮的定義與診斷方法、有多少人罹患酒癮？
酒癮如何形成？
到目前為止的研究找到那些病因？
飲酒過量會引起身體和精神方面的那些疾病？
如何治療酒癮？
多少人戒酒成功？
失敗的原因是什??
接著談到和酒癮密切相關的藥癮、菸癮、檳榔癮、以及共患的情緒障礙（焦慮、憂鬱）、病態性賭博與上網成癮。
有一節還特別提到台灣目前相當嚴重的安眠藥和鎮靜劑濫用與成癮的問題。
　　面對著當今台灣最為嚴重的『成癮』問題——『酒癮、藥癮』（酒精／藥物濫用、酒精／藥物依賴）。
這種酒癮與藥癮的泛濫情況——因藥物或酒精濫用所引起的社交與職業功能障礙，被預測是台灣21世紀最重要的精神疾病，不可不知、也不可不防！
改掉錯誤的生活習慣，以良好的習慣取而代之，持之以恆，人的身心才會得到平衡。
就從看這本書開始！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陳喬琪　　精神科專科醫師，畢業於日本**岡山大學臨床醫學研究所博士班，現任職台北市立聯合醫院松德院區院長，台北醫學大學醫學院精神科部定教授。
在台北市立療養院與台大醫院精神科完成精神科專科醫師訓練，歷任台北市立療養院精神科主治醫師、台北醫學大學精神科部定講師、台北市立療養院兒童精神科主任與成人精神科主任、**台灣大學醫學院兼任副教授、台北醫學大學精神科部定副教授與台北市立療養院副院長。
二〇〇五到二〇〇七年擔任台灣精神醫學會理事長，推動精神醫學的國際學術交流活動；同一時期，也擔任台灣憂鬱症防治協會理事長，推動憂鬱症與自殺防治工作。
主要的研究領域是精神病理學，探討精神疾病的診斷與症狀表現，包括精神分裂症、情感性精神病與成癮疾患，至今發表學術期刊論文一百一十七篇。

第一图书网, tushu007.com

<<成不成癮,大有問題!>>

书籍目录

推薦序自序成癮是什麼——「大腦的煞車壞了」？
1　成癮的概念2　癮的感受與動機3　癮的追求4　癮與環境的互動關係酒癮——自己引起的疾病5　酒的吸收與分佈6　代謝酒精的酵素在不同種族的差異性8　酒的消耗與飲酒的型態8　酒癮的診斷與酒癮的分類9　用來篩檢酒癮的工具10　酒癮的盛行率11　酒癮的病因學與生物醫學研究12　飲酒引起的身體疾病13　飲酒引起的精神疾病14　酒癮者的病程與預後15　酒癮的治療成癮疾患——人為最嚴重的疾病16　鴉片類戒斷症候群與甲基安非他命精神病17　藥癮的精神科共病問題——在監獄服刑的藥癮者18　飲酒、瞌耀與犯罪的關係19　藥癮與酒癮的最終結果20　菸、酒、檳榔與癌症的關係21　安眠藥與鎮靜劑——必需注意的「醫源性」成癮問題人云亦云的成癮問題22　上網成癮與「遁入」23　賭性堅定的菜藍族24　性、愛與飲食之癮

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

吳英璋　台大理學院心理學研究所教授　　成癮不只是失去「控制」，更失去「選擇」。

科技時代，有太多的發明爭先恐後的「要控制人」，若個人沒有學會「自己作主的選擇」，很容易便會失去控制、失去選擇。

聯想下來，益發覺得這本「成癮」的書真是來得是時候，一定能幫助不少隱性的「成癮」者與其親友。

郭宗禮　台大醫學院法醫學科名譽教授　　這本書，將其多年來的研究結晶，深入淺出的說明「癮」對身心的傷害，以及浸淫在「物癮」、「心癮」及「無癮」者，如何找到另類的「過癮」藥方。

胡海

第一图书网, tushu007.com

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