

<<徹底圖解自律神經失調症>>

图书基本信息

书名：<<徹底圖解自律神經失調症>>

13位ISBN编号：9789866326271

10位ISBN编号：9866326276

出版时间：2010-1

出版时间：楓書坊文化出版社

作者：芦原睦 著
鍾玉喬 译

页数：211

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>

<<徹底圖解自律神經失調症>>

內容概要

日本amazon網路書店讀者評價4棵星 「心情沉重」、「全身躁熱」、「無法消除疲勞」……

這種無法言傳，只能自己意會的「苦悶感」的真面目到底是什麼？
利用徹底圖解的簡易方式，我們將揭開自律神經失調的神秘面紗，並找出消滅痛苦的治癒方法。

讓你從每一天的憂鬱裡頭站起來，揮別所有的不適，並恢復心理上的健康。

教你如何才能朝氣蓬勃的度過快樂的每一天。

自律神經系統的中樞位於「大腦的下視丘」 剛剛我們在前面討論有關於腦部構造的時候，曾經提到過所謂的腦幹部分。

在這個腦幹部位的上方，有一個叫做「視丘」的地方。

這個視丘會隨著大腦所發出來的情報訊息，對意識、情感、運動及感覺進行控制。

而在這個視床的正下方，有一個叫做「下視丘」的部分。

下視丘的重要角色是負責合成賀爾蒙，並掌管食慾或性慾等人體本能的慾望需求；而控制與協調自律神經系統，並使交感神經與副交感神經可以正常運作的，就是這個下視丘。

一旦下視丘接收到外界或身體內部環境有了變化的訊息情報之後，自律神經或賀爾蒙就會開始工作，調整整個身體內部的環境，好讓身體可以適應這樣的變化。

舉個例來說，我們人類的身體在炎熱的時候就會流汗，而在寒冷的時候，就會起雞皮疙瘩。

這是下視丘為了讓身體可以保持一定的體溫，而對自律神經發出了指令；而自律神經就會根據這個指令，自動切換交感神經與副交感神經的開關。

為了讓身體可以適應環境的變化，下視丘是如何運作的呢？

關於這個部分，我們將在下一頁的內容裡為各位讀者仔細說明。

但事實上，下視丘是靠著不安或喜悅等情緒上的變動來運作的。

我們舉個例子來說明好了。

就像是我們在深山裡頭遇到了熊。

這個時候，我們的心裡就會湧現「如果被熊給攻擊的話，該怎麼辦才好呢？」

的恐懼感；而我們的心臟就會撲通撲通的狂跳個不停，血壓也會相對的跟著上升；這些都是因為交感神經位居於優勢地位，而引發的生理現象。

序——為了不輸給「自律神經失調症」 不知道各位讀者的生活周遭是不是也有這種類型的人存在呢？

總是不斷地抱怨著身體哪裡不舒服，去看醫生做檢查所得到的回答卻是「身體沒有哪裡不對勁哦」。

雙手翻開這本書的讀者本身，或者是你的家人們，或許也正為這個莫名其妙的症狀所苦惱著。

在現代社會中，這一類型的人之所以會有這麼多不舒服的情況發生，大部分都與「壓力有關的疾病」脫離不了干係；也就是說，這些人罹患了「壓力疾病」的可能性很高。

與壓力有關的疾病，其種類可以說是相當繁多；其中，在日本最有名的壓力疾病就是「自律神經失調症」。

雖然，「自律神經失調症」的大名如雷貫耳，但是真正能夠瞭解這個疾病的人卻是少之又少。

被懷疑罹患自律神經失調症的患者，在接受心療內科診療的時候，通常都會提到自己有以下這些症狀，「頭很重很沈、頭痛、肩膀緊繃酸痛、頭重腳輕的、身體感到相當疲倦……」。

這些人不管在看過了多少個醫生之後，身體上的這些症狀還是無法受到妥善的治療，而獲得有效的改善。

2000年11月 中部勞災醫院心療內科部長芦原睦

<<徹底圖解自律神經失調症>>

作者簡介

原睦/監修 中部勞災醫院 心療內科部長

<<徹底圖解自律神經失調症>>

書籍目錄

第1章所謂的“自律神經失調症”是怎樣的一種疾病？

真面目不明的壓力疾病「自律神經失調症」……？

檢查結果沒有任何的不對勁，但是身體總覺得有「苦悶的感覺……」被診斷出罹患自律神經失調症的病患人數高達64萬人利用「及早發現壓力疾病的自我檢測表」進行自我壓力檢測有那樣的症狀到底是罹患了哪種壓力疾病呢？

「自律神經失調症」很容易和其他的疾病搞混心理和生理上的不協調、自律神經失調症？

自律神經失調會出現有各式各樣的症狀心理上和生理上的控制塔「大腦」第2章從“察覺”開始邁向克服苦悶感之路最大的敵人就在你自己的體內？

所謂的壓力是什麼呢社會性及心理性的壓力可以分成3個類型義正嚴詞的暢言「會有壓力是理所當然的」，並融洽的與壓力和平共處每個年紀都會有不得不解決的課題壓力的好與壞，因個人的承受力而有差異察覺你所不知道的「另一個自己」？

為什麼有些人容易感覺到壓力的存在？

有些人卻很難感覺到壓力的存在呢？

心理測驗 利用（自我圖解EGOGRAM）來瞭解真正的自己——檢測你的抗壓性瞭解自己的話，就能減少壓力內心中的「5人家族」第3章克服自律神經失調症的治療方式要如何治療自律神經失調症？

身體為苦悶感所苦，檢查報告卻顯示「沒有異常」的時候，請立即求助身心內科心療內科是屬於哪一個醫療範疇？

治療的關鍵在「心理療法」、「藥物」、「改善生活」、「成長模式」可以用來治療自律神經失調症被使用來治療自律神經失調症的藥物？

<<徹底圖解自律神經失調症>>

编辑推荐

本書特色 日本amazon網路書店讀者評價4顆星 「心情沉重」、「全身躁熱」、「無法消除疲勞」……。

這種無法言傳，只能自己意會的「苦悶感」的真面目到底是什麼？
利用徹底圖解的簡易方式，我們將揭開自律神經失調的神秘面紗， 並找出消滅痛苦的治癒方法。

讓你從每一天的憂鬱裡頭站起來，揮別所有的不適，並恢復心理上的健康。
教你如何才能朝氣蓬勃的度過快樂的每一天。

<<徹底圖解自律神經失調症>>

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>