

<<克服焦虑症>>

图书基本信息

书名：<<克服焦虑症>>

13位ISBN编号：9787508276175

10位ISBN编号：7508276175

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：贾福军

页数：92

字数：50000

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>

<<克服焦虑症>>

内容概要

本书主要内容包括广泛性焦虑症、惊恐障碍、社交焦虑、强迫症、应激相关障碍等常见焦虑障碍类型的诊断和治疗方法。

同时告诉读者，当日常生活中或轻或重的焦虑情绪体验，其中只有当症状持续，而且明显影响了工作或学习时才能构成“疾病”。

因此，既要重视自己的症状，及时就诊，以免漏诊漏治，延误治疗时机；又要注意不要将正常的焦虑反应随便地与焦虑障碍“对号入座”，为自己“乱扣帽子”，以免诊断扩大化。

<<克服焦虑症>>

作者简介

贾福军，医学博士、精神病学教授、主任医师，现任广东省人民医院（广东省医学科学院）、广东省精神卫生中心主任，广东省精神卫生研究所所长。

中国医师协会精神科医师分会副会长，中国睡眠研究会副理事长，睡眠与心理卫生专业委员会主任委员。

《中国心理卫生杂志》常务编委，《中华精神科杂志》、《中华行为医学与脑科学杂志》。

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。

现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。

长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。

曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。

为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

<<克服焦虑症>>

书籍目录

- 一、焦虑症，一种说不出的痛
- 二、焦虑就在你我身边
- 三、为什么受伤的总是我
- 四、月光光，心慌慌
- 五、急诊室的“常客”
- 六、爱你在心口难开
- 七、一朝被蛇咬，十年怕井绳
- 八、洗刷刷，洗刷刷
- 九、快刀斩乱麻

<<克服焦虑症>>

章节摘录

版权页：插图：9.什么是广泛性焦虑 广泛性焦虑是以经常出现的、无明确对象或固定内容的紧张不安、提心吊胆等为特征，这种紧张不安与周围特定的环境没有关系，一般是由过度的担忧引起。

典型的表现常常是对现实生活中的某些问题过分担心或烦恼。

例如，担心自己或家人发生意外、过度担心经济问题、过分担心工作或自己的社会能力等，这种紧张不安、担心或烦恼与现实很不相称，使患者感到难以忍受，但又无法摆脱；常伴有心跳快、出汗、口干、手脚发抖等自主神经功能亢进表现，对外界声音过度敏感、对环境过分警惕，甚至搓手顿足、来回走动、不能静坐、肌肉紧张或抽动等。

但这些问题在普通内科医生的眼里往往无法给予解释，因为大多数的检查手段都难以获得阳性的结果。

10.为什么会患广泛性焦虑 广泛性焦虑的患病原因，可能与遗传素质、生化代谢异常、社会心理因素等多种方面的改变有关，如患者平时的性格特征、特殊的遗传素质、生活经历、负性生活事件等，都可能会诱发广泛性焦虑的发生。

（1）遗传因素：在广泛性焦虑中，遗传是一个重要的易患因素。

据研究，在单卵双生子（MZ）中所有焦虑障碍的发病一致性较双卵双生子（DZ）高。

但大多数的研究没有发现遗传在各个焦虑障碍的发病有差别，因此在广泛性焦虑障碍中遗传的具体作用并不清楚。

但科学研究发现，广泛性焦虑障碍患者的亲属中本病的患病风险率远远高于亲属中无患病的人群，提示广泛性焦虑的发病跟遗传因素关系非常密切。

（2）童年经历：通常被认为是广泛性焦虑障碍的易患因素之一，然而目前尚无确切的证据。

焦虑是儿童常见的情绪障碍，然而大多数的焦虑儿童能成长为健康人，但焦虑的成人并非都来自于焦虑的儿童。

（3）人格特征：焦虑性人格与广泛性焦虑发病相关，但其他的人格特征也可妨碍其对应激事件的有效应对。

研究发现，易罹患广泛性焦虑的人，其病前性格特征表现为易紧张、担心、过分依赖者较多，约1/3广泛性焦虑障碍患者伴有人格障碍，最常见者为依赖型人格障碍。

<<克服焦虑症>>

编辑推荐

《克服焦虑症》由卫生部原副部长、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、中国工程院院士王陇德任总主编。

该系列图书主要作者有胡大一、洪昭光、瞿佳、向红丁、郭冀珍等全国知名医学专家教授。

《克服焦虑症》特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。本系列图书内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

<<克服焦虑症>>

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>