第一图书网, tushu007.com

<<与失眠共处>>

图书基本信息

书名：<<与失眠共处>>

13位ISBN编号：9787561752906

10位ISBN编号：7561752903

出版时间：2007-6

出版时间：华东师范大学出版社

作者：霍云翔

页数：154

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

内容概要

本书告诉大家，千万不要夸大失眠的危害，而是要学会分析“打喷嚏”“发烧”表征的症状，疏导身心疾病。
要学会与失眠共处，了解什么是睡眠，为什么会失眠，怎样应对失眠。
通过失眠重新认识自己，认识失眠背后隐藏的心理与社会症结，维持身心健康。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

霍云翔，男，主治医师，1997年湖北医科大学临床医学系毕业，曾任武汉市第二精神医院临床医生，现任武汉市优抚医院心理科主任。

<<与失眠共处>>

书籍目录

第一章 人为什么要睡觉 §1 睡眠是一种重要的生命现象 §2 睡眠的发生 §3 有趣的生物节律 §4 昼夜节律与松果体 §5 睡眠的周期变化 §6 睡眠的意义第二章 人为什么会失眠 §1 失眠的现状 §2 失眠是一种心身现象 §3 焦虑、抑郁是失眠最常见的原因 §4 失眠与生物节律相关 §5 失眠与环境 §6 失眠与当今社会第三章 睡眠与梦 §1 每天我们都有梦 §2 梦是无意识的话语吗？
§3 让我们来解开自己梦的奥秘第四章 睡眠呼吸暂停综合征 §1 睡眠呼吸暂停综合征概论 §2 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征的临床表现 §3 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征的治疗第五章 与失眠有关的心理生理疾病 §1 失眠是抑郁症的信号 §2 失眠不是“神经衰弱”的代名词 §3 强迫症的失眠：今晚我要睡好 §4 强迫症的临床表现 §5 精神分裂症与失眠密不可分 §6 失眠与慢性疲劳综合征 §7网络成瘾，难以抗拒的失眠之症 §8考试前的失眠——考前焦虑 附录：考试焦虑自测问卷第六章 重新认识失眠 §1 治疗失眠的关键在于调整心态 §2 我们每天需要多少睡眠 §3 熬夜与失眠，哪一种更糟糕 §4 有没有最佳睡眠姿势 §5 治疗失眠是治疗失眠背后的问题第七章 用科学来解析失眠与失眠症 §1 失眠不等于失眠症 §2 失眠的医学界定 §3 原发性失眠 §4 继发性失眠 §5 睡眠与个性、遗传素质、情绪状态、环境的关系 §6 女性的睡眠 §7 老年人的睡眠 §8 应激与失眠 §9 心理应激的过程第八章 治疗失眠的医学盲点和社会误区 §1 有些医生缺少医治失眠的专业培训 §2 失眠与虚假广告 §3 安慰剂与脑×金第九章 治疗失眠的战术 §1 睡眠卫生教育 §2 刺激控制疗法 §3 睡眠限制疗法 §4 放松疗法 §5 认知疗法 §6 通过娱乐、艺术活动改善失眠症状第十章6 周无药失眠疗法 §1 第一步：评估你的睡眠 §2 第二步：找出干扰你睡眠的观念与行为 §3 第三步：分析影响你睡眠的原因 §4 第四步：改变有关水面的思想与行为 §5 第五步：养成健康助眠的好习惯 §6 第六步：放松训练 §7 第七步：减压训练

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