

<<名医谈社区精神卫生康复>>

图书基本信息

书名：<<名医谈社区精神卫生康复>>

13位ISBN编号：9787548100393

10位ISBN编号：7548100396

出版时间：1970-1

出版时间：陈圣祺、李广智 第二军医大学出版社 (2010-06出版)

作者：陈圣祺 编

页数：146

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>

## <<名医谈社区精神卫生康复>>

### 前言

人类健康正受到空前未有的重视：20世纪的最后一个十年，是“脑的十年”；2000年1月13日，世界卫生组织（WHO）总部宣布：“骨与关节十年”计划开始实施，2000-2010年为骨与关节10年。

提醒人们关注健康。

心理健康更备受关注。

《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出：要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

时隔一年，“心理疏导”又出现在党的十七大报告中：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。

”这是党的代表大会报告第一次出现“人文关怀”和“心理疏导”的词语，它充分体现了我们党对人民的真情关爱。

进入20世纪中期以后，健康的内涵不断发展，由过去单一的生理健康（一维）发展到生理、心理健康（二维）又发展到生理、心理、社会良好（三维）。

1989年，世界卫生组织对健康的概念进行了修正，增加了道德健康，即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全”。

四维健康新概念是WHO对全球21世纪医学发展动向的展望和概括。

## <<名医谈社区精神卫生康复>>

### 内容概要

自20世纪80年代以来,在世界范围内,心理问题和心理障碍快速增加,所引发的问题已成为严重的世界性的公共卫生事件。

跨进新世纪以来,我国正在构建和谐社会。

和谐先要心理和谐,没有心的和谐,不可能有社会的和谐。

2010年,我国正在举国“办世博”,让中国走向世界,让世界了解中国。

但是由于心理问题及心理障碍,特别是重性精神病患者的肇事、肇祸,严重影响了社会的稳定。

为此,《名医谈社区精神卫生康复》重点介绍了什么是心理健康,怎样营造良好的心态;什么是心理障碍,怎样防范等知识,普及心理健康和心理障碍的知识。

《名医谈社区精神卫生康复》适合广大市民,特别是希望保持良好心态的市民;也可供社区心理科、精神科、全科医师阅读。

《名医谈社区精神卫生康复》也是较好的心理方面的培训教材。

## <<名医谈社区精神卫生康复>>

### 作者简介

陈圣祺，上海市杨浦区精神卫生中心院长、上海市心理咨询中心杨浦分中心主任、主任医师；上海市心理咨询行业协会副会长；上海市心理学会心理咨询、心理治疗专业委员会副主任委员；上海市医学会精神科专业委员会副主任委员；上海市心理危机干预项目专家组成员；上海市司法精神病鉴定专家；上海市卫生局精神医学临床质量控制专家组成员。

丛书主编简介：李广智，上海市杨浦区精神卫生中心副主任医师、心理咨询师国家职业资格鉴定考评员、国家二级心理咨询师；上海市科普作家协会医疗卫生专业委员会副主任委员、中国科普作家协会会员、中国科学院上海药物研究所《家庭用药》杂志副主编；“名医与你谈疾病丛书（71本）”（中国医药科技出版社2009年出版）总主编。

主编医学科普书30多本；发表科普文章1000多篇，学术论文60多篇。

1998年被上海市科协和上海市科普创作协会评为上海市优秀科普作家。

## &lt;&lt;名医谈社区精神卫生康复&gt;&gt;

## 书籍目录

总序前言一、心理健康与心理保健1.什么是健康2.健康的十条标准3.什么是心理健康？有何评定标准4.判断心理是否健康有哪几大原则5.心理健康有哪些特征6.影响健康的因素有哪些7.如果心理不平衡，怎样应对8.日常生活中，有哪些参照指标来衡量心理健康水平9.还可以从哪些方面评估心理健康的水平10.为什么说人人需要心理卫生11.心理保健要注意哪些原则二、精神疾病与心理问题的鉴别12.精神疾病与精神障碍究竟是不是一回事13.什么是精神障碍疾病14.什么是精神状态15.什么是短暂发作16.什么是心理问题17.心理学上指的心理正常和心理异常包括哪些类别18.辨别精神疾病与非精神疾病有哪些原则19.怎样区别健康心理与不健康心理20.一般心理问题有哪些特点21.严重心理问题有哪些特点22.不健康心理与神经症有哪些区别23.常见的一般心理问题三、心理防御机制24.应对挫折而产生的心理防御机制是怎么回事25.心理防御机制分哪几大类26.常见的心理防御机制有哪些四、常见的心理问题27.儿童期有哪些心理问题28.青少年期有哪些常见的心理问题29.成年期的一般心理特征30.更年期有哪些心理问题31.老年期有哪些常见的心理问题五、心理咨询与心理治疗32.什么是心理咨询33.心理咨询的误区有哪些34.心理咨询的主要对象是哪些人35.什么是心理发展咨询36.现代心理学的诞生37.现代心理学之父——冯特38.什么是心理治疗39.心理咨询与心理治疗有什么区别40.心理治疗是怎样进行的41.什么是精神分析治疗42.什么是认知行为治疗43.什么是人本主义治疗44.什么是系统治疗六、常见的精神疾病45.什么是阿尔茨海默病46.什么是精神分裂症47.什么是心境障碍48.什么是神经症49.什么是精神发育迟滞50.什么是儿童多动症51.什么是创伤后应激障碍七、常见的精神药物52.常用的抗精神病药有哪些53.常用的抗焦虑药物有哪些54.常用的抗抑郁药物有哪些八、精神疾病与精神卫生知识问答55.怎样早期发现精神病患者56.精神病都是遗传的吗57.精神真的会分裂吗58.双向情感性精神障碍（双相障碍）有哪些症状59.什么是偏执性精神病60.什么是妄想61.常见的妄想有哪几种62.什么是幻觉（hallucination）63.家中有了精神病患者怎么办64.精神病患者是否一定会大吵大闹65.怎样预防抑郁症患者自杀66.怎样预防抑郁症复发67.什么是抑郁症的急性期治疗，68.什么是抑郁症的巩固期治疗69.什么是抑郁症的维持期治疗70.什么是焦虑症71.国内外焦虑症的发病情况如何72.什么是焦虑障碍？焦虑障碍分哪几类73.病态焦虑与正常人的焦虑反应有区别吗74.什么叫强迫症75.强迫症是常见病吗76.强迫症有性别差异吗77.为什么有些人会患强迫症78.心理障碍者如何寻医问药九、心理健康自测79.测量自觉症状及其程度表9-1 症状自评量表（SCL-90）80.测量抑郁及其程度的量表表9-2 Zung抑郁自评量表（SDS）表9-3 流调用抑郁自评量表（CES-D）表9-4 BECK抑郁自评问卷（BDI）81.测量焦虑量表表9-5 Zung焦虑自评量表（SAS）82.测量生活事件对生活的影响表9-6 生活事件量表（Life Event Scale, LES）十、社区精神卫生工作附录 精神卫生宣传教育核心信息和知识要点（全文）

## <<名医谈社区精神卫生康复>>

### 章节摘录

插图：其次要看看你的思维、言行举止和待人接物行为方式。

神态动作表现，是否经常与心理不协同即与你的本来心愿不同。

正常健康的人心理活动，如认识活动、情感活动、意志行为、外在表现一般都能服从我们大脑的指挥，想笑想哭，大哭一场还是微微流泪，我们的动作前进后退，一般都能做到随心所欲，调节适当，但是当你发现你有一些奇怪的行为，并非你的意愿，或者是你本来就认为没意义的事，却总是自动地去做，似乎你无法控制，如果你内心的诉求与实际行为不再协调时，或者经常出现行为或思想失控的情况，如大哭不止，情绪郁闷低落几个月，或者像蚊子咬了这样小小的刺激就受不了，你就要提高警惕你是否有了心理健康问题，这时候主动找心理医生做心理咨询，可以及早地帮助你预防和治疗心理疾病。

第三个原则，看看你的身心状态，你的性格或者说个性是否变得与以往不同一个健康的人，他的个性具有相对稳定的特点，就像小说中的人物在我们的头脑中有鲜明的特征，比如《水浒传》中的李逵，他的个性是憨直可爱、粗犷鲁莽、勇猛而又正直，我们不提这个人的姓名，只描述他的个性特征，很多读过这部小说的人就能猜中是他，但如果李逵忽然变得温柔体贴、多愁善感，像东方不败一样，我们就得认真思量李逵是否患了心理疾病。

因为人格是一个人与众不同的心理特征的总和，如果在没有明显外在原因，如演员为了表演和模仿的需要，一个人的性格特征是不会经常改变的，如果经常表现出性格的不稳定，甚至好像变了一个人，用专业术语来说就是一个人具有多重人格。

## <<名医谈社区精神卫生康复>>

### 编辑推荐

《名医谈社区精神卫生康复》：你知道什么是心理问题及心理障碍吗?你知道重型精神病患者的肇事，严重影响了社会的稳定吗?我们应如何营造良好的心态?怎样防范人身危害呢?为了减轻心身疾病对你造成的痛苦，快乐地度过每一天，《名医谈社区精神卫生康复》专家为你详尽解答心理问题，并教你应对策略。

上海市心理学会心理咨询、心理治疗专业委员会，上海市心理咨询行业协会，上海市科普作家协会医疗卫生专业委员会陈圣祺推荐优秀科普读物。

<<名医谈社区精神卫生康复>>

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>