

<<远离失眠>>

图书基本信息

书名：<<远离失眠>>

13位ISBN编号：9787564107406

10位ISBN编号：7564107405

出版时间：2007-8

出版时间：东南大学出版社

作者：袁勇贵

页数：193

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>

## <<远离失眠>>

### 内容概要

《远离失眠：谈睡眠障碍管理》作者本着实用性、专业性、通俗性的原则，以问答的方式介绍了睡眠的生理，失眠的病因、临床表现和分型，失眠的诊断和鉴别诊断，以及药物治疗、心理治疗等方面的内容，同时对儿童青少年、老年人等特殊人群的睡眠障碍作了详细的介绍。

《远离失眠：谈睡眠障碍管理》适用于临床各科的医务人员、心理治疗师、心理咨询师、心理热线工作者、社会工作者等专业人士，也适用于失眠症患者及家属，以及失眠的易感人群如退休人员、教师、会计、营销人员及各种高压力下的工作者阅读。

## <<远离失眠>>

### 作者简介

袁勇贵，男，医学博士，副主任医师，中国心理卫生协会老年心理专业委员会委员，南京医学会神经精神专业委员会委员，《中国健康心理学杂志》编委，《临床精神医学杂志》英文编辑。

获各级科技成果奖8项，完成国家级课题、省级课题各1项，现承担市科委课题2项。

参编著作7部，主编3部，已发表科研论文100余篇。

2004年创办中国精神科医师网（<http://www.psy2004.com>）。

杨忠，男，医学学士，常熟市第三人民医院心身康复科（精神卫生中心）主任。

从事临床精神心理工作10余年，先后在南京医科大学脑科医院、上海市精神卫生中心进修、学习，有丰富的临床经验，曾参编著作3部。

2003年开始网络咨询（网名：琴川杨），担任多家知名心理网站版主，目前担任中国精神科医师网管理员、阳光工程心理互助论坛版主、中国心理咨询网版主。

2005年当选为“常熟市十佳青年医务工作者”。

## &lt;&lt;远离失眠&gt;&gt;

## 书籍目录

一、失眠的概述1.失眠是怎样发生的? / 32.失眠就是失眠症吗? / 43.失眠有哪些不良影响? / 54.长期失眠会使人“发疯”吗? / 55.失眠与健忘之间的关系如何? / 56.抑郁和失眠：先有蛋还是先有鸡? / 67.测测失眠的你是否抑郁? / 78.失眠患者一定要用药物治疗吗? / 79.如何正确认识安眠药的作用? / 810.长期服用安眠药有哪些危害? / 811.睡眠质量好的标准是什么? / 912.怎样培养良好的睡眠习惯? / 10二、睡眠与梦1.睡眠分为哪几个阶段? / 132.是什么使我们产生睡意? / 153.如果被剥夺睡眠时间，我们会怎样? / 154.现代人的睡眠时间与以前相比有变化吗? / 165.睡眠时间有地域差异吗? / 166.睡眠时间会随着年龄的变化而变化吗? / 167.睡眠时间与性别有关吗? / 188.睡眠时间的长短是天生的吗? / 199.睡眠时间和性格有关系吗? / 1910.8小时睡眠是必要的吗? / 1911.我们每个人都做梦吗? / 2112.梦是如何产生的? / 2213.我们什么时候会做梦? / 2414.为什么我们醒来后会不记得自己做的梦? / 24三、失眠的病因及临床表现四、失眠的诊断五、失眠的药物治疗六、失眠的非药物治疗七、躯体疾病与睡眠障碍八、精神疾病与睡眠障碍九、其他睡眠障碍的诊治十、老年期睡眠障碍十一、儿童青少年睡眠障碍十二、中医治疗失眠附录一 失眠相关量表附录二 精神药品品种目录

## <<远离失眠>>

### 编辑推荐

本书作者本着实用性、专业性、通俗性的原则，以问答的方式介绍了睡眠的生理，失眠的病因、临床表现和分型，失眠的诊断和鉴别诊断，以及药物治疗、心理治疗等方面的内容，同时对儿童青少年、老年人等特殊人群的睡眠障碍作了详细的介绍。

本书适用于临床各科的医务人员、心理治疗师、心理咨询师、心理热线工作者、社会工作者等专业人士，也适用于失眠症患者及家属，以及失眠的易感人群如退休人员、教师、会计、营销人员及各种高压下的工作者阅读。

<<远离失眠>>

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>