

<<医务人员心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<医务人员心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787117123006

10位ISBN编号：7117123001

出版时间：2009-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：李晓雯 等主编

页数：522

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>

<<医务人员心理健康指导>>

前言

医疗卫生行业是一个特殊的行业，目前，由于经济的发展和社会的进步，人们对医疗卫生服务的要求也更加严格和多样化，医务人员面临的社会压力、生活压力、工作压力也越来越大，严重影响到他们的心理健康和身体健康。

医务人员的心理压力不但影响到自己的心身健康和生活状态，也间接影响到服务质量，因此，与患者的心身健康也休戚相关。

本书通过对心理健康的标准阐述、水平评估，分析了医务人员的压力来源以及压力对生活、工作和心理的影响和压力导致的临床症状以及临床常见心理问题与心理障碍，详细阐述了压力应对策略如正确看待压力、控制压力的一般方法、放松技巧和压力管理，并提出了如何保持阳光心态如克服不良思维、调整压力反应、驳斥非理性思维以及怎样做自己情绪的主人等，从各个方面介绍了医务人员如何识别压力、应对压力，保持心身健康。

对提高医务人员对患者的心理压力和心身疾病的识别和治疗也有一定的意义。

本书通俗易懂，具有十分实用的参考价值，适合于临床各科医护人员及从事心理治疗、心理咨询的工作人员使用。

也适用于高职高专临床医学类、护理类、药学类、医学技术类专业学生，也可供广大基层医务人员参考阅读。

由于编写时间仓促，编者能力和水平有限，书中缺点、错误在所难免，恳请各位同仁及广大读者批评指正。

<<医务人员心理健康指导>>

内容概要

本书对促进医务人员的身心健康，进一步提高临床医疗质量和工作效率，确保医疗工作的良性运转将起到重要的作用，同时对病人的心理压力和心身疾病的识别和治疗也有一定的意义。

主要包括：心理健康、医务人员的压力来源、压力对人的影响、临床常见心理障碍与心理问题、压力应对策略、保持阳光心态。

目前国内心理方面的书籍逐渐增多，但医护人员心理健康方面的书籍未见出版。

<<医务人员心理健康指导>>

书籍目录

第一章 心理健康 第一节 健康和心理健康 第二节 心理健康的标准 第三节 心理健康水平评估 第四节 人人都有“异常心” 第二章 医务人员的压力来源 第一节 源自于工作的压力 第二节 源自于家庭的压力 第三节 源自于社会的压力 第四节 源自于自然环境的压力 第五节 源自于个体的压力 第三章 压力对人的影响 第一节 压力导致的临床症状 第二节 压力对身体的影响 第三节 压力与疾病 第四节 压力对生活、工作和心理的影响 第四章 临床常见心理问题与心理障碍 第一节 一般心理问题 第二节 心理障碍 第三节 异常心理的来源 第五章 压力应对策略 第一节 正确看待压力 第二节 控制压力的一般方法 第三节 基础放松 第四节 初级放松 第五节 高级放松 第六节 压力管理 第七节 合理安排自己的时间 第六章 保持阳光心态 第一节 思维与健康 第二节 驳斥非理性思维 第三节 理性情感想象 第四节 思想终止法 第五节 眼球运动技巧 第六节 培养自信心 第七章 做自己情绪的主人 第一节 情绪概述 第二节 情绪健康的标准 第三节 情绪对健康的影响 第四节 情绪的特性 第五节 正确理解情绪 第六节 应对技巧的训练 第八章 心理健康自我测试 第一节 心理测试的概念 第二节 心理健康自我测试 第三节 日常心理自我测试

<<医务人员心理健康指导>>

章节摘录

插图：（三）C型人格或癌症敏感型人格癌症被称为“当今最可怕的死亡杀手”。

大约每4个危重患者当中就有1个人被诊断为癌症，每3个家庭中就有2个家庭要承担癌症带来的痛苦和生死离别。

长期遭受压力，如果不及时宣泄，就会导致癌症的高发病率。

这种人格主要表现为愤怒、敌视、恐惧、高抑郁、高焦虑、情绪压抑等。

（四）人格焦虑和情境焦虑在日常生活中，有些人遇到一点小事就会造成情绪上的极大波动，表现出紧张和焦虑，也有些人即使遭遇重大挫折或打击，仍能泰然处之、镇定自如。

这种现象和人格焦虑、情境焦虑有关。

人格焦虑是指个体经常处于焦虑状态，长此以往，这种焦虑就固定在人格当中，很难改变，以至于一旦有风吹草动，就会产生较高的情绪反应。

情境焦虑是在特定情境下产生的焦虑反应。

例如，面试、招聘、竞赛等会提高人的焦虑水平，表现为心跳加速、紧张、出汗、尿频、面红耳赤、语无伦次等现象。

高焦虑水平容易导致心肌梗死等疾病。

二、患病患病是引起心理压力的主要因素之一，一般来说，患慢性病或不治之症对人的影响最大。

开始患病时往往不在意，转变成慢性病往往对病情担忧，感到自己身体不如以前，正向着不健康的方向发展，久治不愈感到很烦恼，对疾病的了解更加重自己的担心；由于患病给自己的工作、学习和生活带来诸多的不便，做事感到力不从心，无法发挥自己的才能。

这些心理活动都会导致医务人员心理压力的产生。

<<医务人员心理健康指导>>

编辑推荐

《医务人员心理健康指导》是由人民卫生出版社出版的。

<<医务人员心理健康指导>>

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>