

<<你睡得好么>>

图书基本信息

书名：<<你睡得好么>>

13位ISBN编号：9787506748391

10位ISBN编号：7506748398

出版时间：2011-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：许天红 编

页数：149

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>

## <<你睡得好么>>

### 内容概要

本书是一部关于睡眠障碍的科普读物。

详细介绍各类睡眠障碍的病因、症状、治疗及预防。

在预防和治疗方面，介绍了睡眠障碍的自我心理调节，睡眠障碍的药物治疗，睡眠障碍的中医治疗，睡眠障碍的运动和音乐治疗，睡眠障碍的心理治疗等内容。

既有理论知识，又有大量实例，生动易懂。

为读者掌握睡眠和睡眠障碍方面的心理健康知识、预防和治疗睡眠障碍、提升心理健康水平提供有益的参考。

<<你睡得好么>>

作者简介

许天红

北京同仁医院临床心理科资深心理咨询治疗师、精神科医师、心理学科普作家。  
兼任中国心理卫生协会理事、中国心理卫生协会老年心理专业委员会委员、中国老年学学会老年心理专业委员会副主任委员、北京心理卫生协会副监事长。  
曾荣获中国老年学学会中国老年学奖

## &lt;&lt;你睡得好么&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 睡眠和睡眠障碍 一、睡眠是怎么回事 二、睡眠有哪些特征 三、睡眠有什么作用 四、什么是睡眠障碍 五、常见的睡眠障碍有哪些 六、引发睡眠障碍的原因有哪些 七、睡眠障碍有什么危害第二章 睡眠障碍的症状 一、睡眠障碍有哪些症状 二、睡眠障碍能引发哪些精神症状第三章 睡眠障碍症 一、原发性睡眠障碍 二、特发性失眠 三、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征 四、发作性睡病 五、不安腿综合征 六、生物钟失调造成的睡眠障碍第四章 类睡症 一、睡行症 二、夜惊 三、梦魇第五章 心理、社会和环境因素引起的睡眠障碍 一、人际关系引起的睡眠障碍 二、性心理不和谐引起的睡眠障碍 三、职业枯竭引起的睡眠障碍 四、A型行为模式引起的睡眠障碍第六章 心理障碍引起的睡眠障碍 一、抑郁障碍引起的睡眠障碍 二、焦虑障碍引起的睡眠障碍 三、精神分裂症引起的睡眠障碍 四、适应障碍引起的睡眠障碍 五、网络成瘾引起的睡眠障碍第七章 躯体疾病引起的睡眠障碍 一、心血管疾病引起的睡眠障碍 二、消化性溃疡引起的睡眠障碍 三、内分泌系统疾病引起的睡眠障碍 四、慢性阻塞性肺疾病引起的睡眠障碍 五、躯体疾病引起睡眠障碍的治疗第八章 慢性疲劳综合征引起的睡眠障碍 一、慢性疲劳综合征概述 二、慢性疲劳综合征与睡眠障碍的症状 三、慢性疲劳综合征引起睡眠障碍的预防和治疗第九章 药物、酒精和烟草引起的睡眠障碍 一、药物与睡眠障碍 二、酒精滥用与睡眠障碍 三、烟草依赖引起的睡眠障碍第十章 睡眠障碍的自我心理调节 一、相关病例介绍 二、焦虑自评量表 三、心理压力自测题 四、认知层面的自我心理调节 五、要重视生活小事 六、促进睡眠健康的放松练习第十一章 睡眠障碍的心理治疗 一、心理治疗简介 二、心理治疗方法之一：森田疗法 三、心理治疗方法之二：积极心理治疗 四、心理治疗方法之三：认知心理治疗 五、心理治疗方法之四：行为疗法 六、心理治疗方法之五：支持疗法 七、心理治疗方法之六：人际心理治疗 八、心理治疗方法之七：婚姻家庭治疗第十二章 睡眠障碍的药物治疗 一、药物治疗注意事项 二、镇静安眠药：苯二氮革类药物 三、抗抑郁药：5-羟色胺再摄取抑制剂 四、其他用于治疗睡眠障碍的药物第十三章 睡眠障碍的其他治疗方法 一、药膳 二、中医推拿 三、足部按摩 四、运动疗法 五、音乐疗法第十四章 睡眠障碍患者健康教育 一、对睡眠障碍的认识 二、睡眠障碍治疗误区 三、老年人睡眠障碍的治疗

## &lt;&lt;你睡得好么&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：睡眠障碍症指睡眠疾病造成睡眠过多或过少，其分类如下。

(1)内因性因为自己体内因素造成的睡眠障碍。

例如：睡眠呼吸暂停综合征。

(2)外因性外在因素造成的睡眠障碍。

例如：睡眠环境不良。

(3)生物钟失调性：由于时差或者值夜班造成生物钟失调引起的睡眠障碍。

以下分别介绍原发性睡眠障碍、特发性失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、发作性睡病、不安腿综合征、生物钟失调造成的睡眠障碍。

一、原发性睡眠障碍王先生睡不好觉，并非由于患有躯体疾病、精神疾病、酒精、烟草等原因引发的睡眠障碍，而与遗传因素等原因有关，他患的可能是原发性睡眠障碍。

1.原发性睡眠障碍的概念由于精神紧张、受白天生活影响、人格特征、自幼不良睡眠习惯、遗传因素等原因引起持久性失眠的睡眠障碍，称为原发性睡眠障碍，这种睡眠障碍需排除由于各种躯体疾病、精神疾病、药物、酒精、烟草等原因引发的继发性睡眠障碍。

2.原发性睡眠障碍的患病信号(1)经过医学检查，没有患器质性疾病的证据。

(2)经过精神医学的检查，没有患有其他精神障碍的证据和相应症状：如精神分裂症、抑郁症等。

(3)没有服用某些药物，或因为吸烟、喝酒引起睡眠障碍。

(4)没有较大社会心理问题引起睡眠障碍的证据。

(5)存在自幼不良睡眠习惯、遗传因素等原因引起睡眠障碍的证据。

(6)有难以入睡、睡眠减少等睡眠症状。

(7)睡眠症状存在较长时期，如数月、数年或更长时间。

除非经过系统治疗，睡眠症状难以很快好转。

3.知道患病信号有何意义(1)了解了以上所讲的患病信号，可以帮助你初步判断是否患有原发性睡眠障碍，但它不是诊断标准，只是参考信息。

(2)因为许多躯体和心理疾病都会出现以上情况，如你认为自己可能患原发性睡眠障碍时，应及时去医院内科、临床心理科或精神科就诊，请专科医生帮助诊断和治疗。

(3)知道患病信号，可以提高心理健康意识，有助于早期诊断和治疗。

4.原发性睡眠障碍的治疗对于不同原因引起的原发性睡眠障碍，可以采取不同的方法应对。

(1)遗传因素引起的原发性睡眠障碍对于遗传因素引起的原发性睡眠障碍，现在还没有找出确切的病因，在治疗上也有较大难度。

许多患者急于求成，希冀医生帮他快速治愈，但往往越着急，病情越严重。

建议采用以下方法： 调节心态，不要将睡眠障碍视为毒蛇猛兽，将其后果无限放大。

养成按时睡眠，按时起床的好习惯。

即便暂时睡不着，也要按时上床休息。

加强运动，使身体的免疫力加强。

及时消除焦虑、抑郁等心理障碍，不要让抑郁、焦虑加重失眠程度。

及时采取各种放松心情的方法，正所谓“心静自然凉”，心静就是放松心情。

(2)幼年不良睡眠习惯引起的原发性睡眠障碍对于自幼不良睡眠习惯引起的原发性睡眠障碍，许多人并不从自身找原因，而是在身体上、环境上寻找客观原因，但往往越着急，症状越严重。

建议采用以下方法： 调节心态，有的患者，身体并无太大的问题，问题没有那么严重！

下决心养成按时睡觉、按时起床的好习惯。

但由于自幼养成不良睡眠习惯，患者很难改变习惯，只有痛下决心，积极行动，而不是抱怨。

及时采取各种放松心情的方法。

(3)因人格特征引起的原发性睡眠障碍对于人格特征引起的原发性睡眠障碍，许多人总是强调客观原因，并急于改变不良症状。

这些人往往有过于悲观、脆弱、情绪不稳定等人格特征，在遭遇各种问题时常常退缩，常常抱怨，而

## &lt;&lt;你睡得好么&gt;&gt;

不是用行动克服困难。

建议采用以下方法： 调节心态，克服困难，逐步改变过于悲观、脆弱、情绪不稳定等人格特征。因为人格特征相对固定，不要希冀一下子改变人格弱点。

下决心养成按时睡觉、按时起床的好习惯。

做好“打持久战”的准备。

及时采取各种放松心情的方法。

二、特发性失眠1.什么叫特发性失眠指于儿童期起病，患者不能获得充足睡眠的睡眠障碍。

也有学者将本病症归为原发性睡眠障碍。

2.特发性失眠有什么症状特发性失眠患者不能获得充足睡眠，可能与遗传因素有关，也可能与神经系统的调节异常有关。

其睡眠症状包括入睡困难、早醒、觉醒次数增多等。

导致健康感下降，注意力不集中，精力不足，疲劳感增加。

多数患者由于适应轻度、中度睡眠症状，心理状态保持相对正常。

但症状严重时，患者可以出现抑郁、焦虑症状。

3.特发性失眠的治疗特发性失眠的治疗从三方面着手。

(1)正确服用帮助睡眠的药物。

因为特发性失眠患者需长期治疗，必须在医生的指导下，服用不良反应小的药物。

(详见第十二章)(2)调节心态。

特发性失眠患者需要树立积极心态，与疾病做长期斗争，克服抑郁、焦虑、恐怖睡眠的情绪，在治疗中速战速决、急于求成的想法不可取。

(详见第十一章)(3)养成良好的生活习惯。

遵守按时休息、起床的生活规律，每天锻炼身体，养成做放松训练的良好生活习惯。

三、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征1.什么叫阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征人们在熟睡时，由于呼吸气流冲击腭部、咽部、舌根等处，产生节律性的振动而引起鼾声，这属于正常现象。

由于肥胖、颈部粗短或饮酒、服用安眠药等各种原因，鼾声响度增大超过60dB，妨碍正常呼吸时的气体交换，影响他人睡眠的情况称为鼾症。

5%的鼾症患者在睡眠期间有不同程度的憋气现象，称为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，患此病的成人于7小时夜间睡眠期间内，至少有呼吸暂停30次，每次暂停时间在10秒以上，或者呼吸暂停指数(即每小时呼吸暂停平均次数)大于5。

本症可发生于各年龄段。

2.阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的分型(1)中枢型由于呼吸中枢疾病，如：脑部损伤、脑炎等疾病引起的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

(2)阻塞型由于上呼吸道任何部位阻塞，如：肥大性鼻炎、扁桃体肥大等疾病引起的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

(3)混合型以上两种引起本综合征的因素均存在。

3.阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者的表现由于患者夜间睡眠时打鼾、憋气、造成睡眠障碍，白天困倦、头晕、头疼、情绪低落、思想不集中、记忆力减退、工作效率下降。

4.阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的治疗(1)减肥，限酒，正确服用安眠药等。

(2)及时治疗脑部损伤、脑炎、肥大性鼻炎、扁桃体肥大等疾病。

(3)另外还有器械通气、手术疗法。

## <<你睡得好么>>

### 编辑推荐

《你睡得好么:睡眠障碍解读》：良好睡眠 健康人生专家为您支招 培养良好的睡眠习惯保持良好的心境掌握良好的用药方法许天红中国心理卫生协会理事中国心理卫生协会老年心理专业委员会委员中国老年学学会老年心理专业委员会副主任委员

<<你睡得好么>>

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>