

<<睡眠与失眠>>

图书基本信息

书名：<<睡眠与失眠>>

13位ISBN编号：9787508017501

10位ISBN编号：7508017501

出版时间：1999-03

出版时间：华夏出版社

作者：兰胜作

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>

## <<睡眠与失眠>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 序言

#### 基础部分

#### 第一章 睡眠生理与病理

##### 第一节 睡眠生理

一、慢波睡眠与快波睡眠

二、人类睡眠的个体发展

三、睡眠的脑机制

附：褪黑色素对睡眠的调节

四、睡眠的某些功能

##### 第二节 梦

一、梦产生的机制和解剖

二、梦境内容的生理与心理

三、梦的分析

四、梦的假说

##### 第三节 睡眠剥夺

一、睡眠剥夺对行为的影响

二、睡眠剥夺对生化的影响

三、睡眠剥夺对心理的影响

四、睡眠剥夺的抗抑郁作用

##### 第四节 睡眠障碍的病理

一、几种常见的睡眠障碍

二、抑郁与睡眠

三、镇静、催眠药对睡眠的影响

四、酒精对睡眠的影响

#### 第二章 睡眠与失眠的概念、分类

##### 第一节 睡眠的定义及其相关因素

一、睡眠的定义、生物节律

二、睡眠质量的判断

三、影响睡眠的非健康因素

四、睡眠时间与性格

五、睡眠的评定

##### 第二节 睡眠障碍的分类

一、睡眠障碍的国际分类

二、CCMD - 2 - R、ICD - 10、DSM - 有关

#### 睡眠障碍的诊断与分类

##### 第三节 失眠的概念分类

一、失眠的定义、流行病学

二、有否长期通宵不眠的人

三、失眠的分类

附：与失眠有关的躯体疾病

#### 第三章 各类失眠的临床情况

##### 第一节 心理生理性失眠

##### 第二节 神经症与失眠

一、失眠是神经症的重要症状

## <<睡眠与失眠>>

### 二、焦虑症与失眠

附1：焦虑与抑郁常并存

### 三、抑郁性神经症与失眠

附2：抑郁性神经症与抑郁症的相关讨论

### 四、神经衰弱与失眠

### 五、其他神经症与失眠

### 第三节 其他因素伴发的失眠

一、与精神障碍伴发的失眠

二、与物质及药物的使用或戒断相伴发的失眠

三、睡眠诱发呼吸障碍与失眠

四、与睡眠肌阵挛综合症及不宁腿综合症有关的失眠

五、与其他躯体及环境情况有关的失眠

六、与睡眠节律性障碍有关的失眠

七、从童年期开始发生的失眠

八、其他失眠

九、无入睡及维持睡眠障碍的异常

### 治疗部分

### 第一章 苯二氮草类药物

第一节 苯二氮草类药物的作用和副作用

一、苯二氮草类药物的结构与作用机制

二、常用的苯二氮草类药物

三、使用苯二氮草类注意事项

四、如何选择苯二氮草类药物

五、苯二氮草类药物的其他临床应用

六、苯二氮草类药物的不良反应

第二节 几种代表性药物的临床应用

一、地西洋

二、阿普唑伦

三、舒乐安定

四、氯硝西洋

五、三唑伦

六、丁螺环酮

第三节 苯二氮草类药物的依赖与戒断

一、苯二氮草类药物的滥用情况

二、苯二氮草类药物的依赖机制及有关因素

三、苯二氮草类药物的戒断症状

四、苯二氮草类药物依赖的预防

五、苯二氮草类药物依赖的临床处理

原则

六、苯二氮草类逐渐减量的方法

### 第二章 失眠的抗抑郁治疗

第一节 顽固严重的失眠需考虑抗抑郁

## <<睡眠与失眠>>

- 第二节 发展中的抗抑郁药物
- 第三节 失眠的抗抑郁治疗的注意事项
- 第三章 失眠的中医治疗
  - 第一节 古代中医对失眠的一些观点
  - 第二节 现代中医对失眠的论述
  - 第三节 失眠的中医治疗经验
    - 一、辨证论治
    - 二、单味验方
    - 三、中医用方经验
    - 四、名老中医经验
    - 五、经验方剂和药膳
- 第四章 失眠的心理治疗
  - 第一节 失眠初期的心理治疗
  - 第二节 失眠常用的几种心理治疗
    - 一、支持性心理治疗
    - 二、认知治疗
    - 三、放松疗法
    - 四、气功疗法
    - 五、森田疗法
    - 六、音乐治疗
  - 第三节 佛念随想
- 第五章 失眠的行为疗法
  - 第一节 刺激控制程序法
  - 第二节 放松技术
  - 第三节 其它行为疗法
- 第六章 失眠的物理及特殊疗法
  - 第一节 物理疗法
  - 第二节 特殊疗法
    - 一、胰岛素低血糖疗法
    - 二、睡眠疗法
    - 三、电休克疗法
    - 四、剥夺睡眠疗法
  - 第三节 生活方式疗法
    - 一、欢笑
    - 二、甩手
    - 三、静坐
- 第七章 失眠治疗的临床体会
  - 第一节 失眠综合治疗体会
  - 第二节 短期失眠治疗案例
  - 第三节 慢性失眠治疗案例
- 附：老年人失眠的治疗
  - 一、老年人失眠的一些病理特点
  - 二、老年人失眠治疗的用药特点

<<睡眠与失眠>>

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>