

<<美好生活夕阳红>>

图书基本信息

书名：<<美好生活夕阳红>>

13位ISBN编号：9787515202501

10位ISBN编号：7515202505

出版时间：2012-8

出版时间：中医古籍出版社

作者：李硕 编

页数：232

字数：133000

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>

## <<美好生活夕阳红>>

### 内容概要

《美好生活夕阳红：老年朋友心理健康与保健》在总体编撰上坚持生理、心理、社会三个层面以及个人、家庭、社会不同侧面，语言尽可能通俗化、生活化，以便于老年人理解。在内容上，我们从老年人生理变化入手，在此基础上，结合调研问题，进一步说明心理、社会方面的变化特征和心理现象，并给予心理与保健指导。

## <<美好生活夕阳红>>

### 书籍目录

#### 第一章 老年人生理变化特征

- 一、老年人在神经系统生理学方面的特点
- 二、老年人内分泌的改变
- 三、老年人心血管系统的改变
- 四、老年人呼吸系统的改变
- 五、老年人消化系统生理学方面的特点
- 六、老年人泌尿系统生理学方面的特点
- 七、老年人运动系统的改变

#### 第二章 老年期的心理变化特征

- 一、老年人正常的心理变化特点
- 二、老年人异常的心理变化特点

#### 第三章 影响老年人心理活动变化的常见因素

- 一、老年人身体器官功能改变对心理活动的影响
- 二、老年人所患慢性疾病对心理活动的影响
- 三、老年人的社会角色改变对心理活动的影响
- 四、老年人生活态度对心理活动的影响
- 五、老年人经济状况对心理活动的影响
- 六、老年人家庭生活环境变化对心理活动的影响

#### 第四章 老年人常见的心理问题、疾病表现及应对方法

- 一、认识抑郁，科学应对
- 二、摆脱焦虑，轻松生活
- 三、化解恐惧战胜自我
- 四、没病找病不益身心
- 五、衰老的是体态还是心灵！
- 六、离退休后的生活有何不同？
- 七、空巢后的“心病”
- 八、丧偶与独居老人的心理问题
- 九、不要把自己“软禁”在高楼里
- 十、莫把“老了”挂嘴边
- 十一、老年人少言寡语，小心变笨
- 十二、宠物依赖莫过度
- 十三、“心理饱和”要刹车
- 十四、情绪短路要调整
- 十五、应激之后要调适
- 十六、过于固执要不得
- 十七、生活哪能没坎坷，自责太过不可取
- 十八、老年人为什么爱“显摆”和“嫉妒”
- 十九、好汉老提当年勇，容易加速衰老
- 二十、老年人为什么喜欢住院？

二十一、老伴还是“老拌”？

二十二、“保健品”、“保健药”能给老年人换来健康吗？

## <<美好生活夕阳红>>

- 二十三、老年人失眠的治疗
- 二十四、推迟老化的方法
- 二十五、音乐是一剂“良药”
- 二十六、生命是有色彩的一摄影丰富您绚丽的晚年生活
- 二十七、老年人再婚后容易发生哪些心理变化？

- 二十八、老年人性生活与性心理问题
- 二十九、何惧“73、84”，健康奔百年
- 三十、生命只有一次，每天都要闪耀光芒
- 三十一、坦然面对百年

### 第五章 老年人心理保健与调节

- 一、健康的概念
- 二、心理健康的标准
- 三、老年人心理健康的界定
- 四、如何提高老年人生活质量？

- 五、老年人心理保健的途径
- 六、老年人的心理调节
- 七、心理保健的自我训练
- 八、老年人心理调节术

### 第六章 老年精神、心理疾病早知道

- 一、老年痴呆症
- 二、血管性痴呆
- 三、老年痴呆要早预防、早发现、早治疗

### 附录 老年人心理自测量表

- 一、抑郁自评量表（SDS）
- 二、焦虑自评量表（SAS）
- 三、画钟实验
- 四、医院焦虑抑郁自查量表（HAD）

## <<美好生活夕阳红>>

### 章节摘录

版权页：插图：例如，学生被老师批评，公司职员工作没做好被上司炒了鱿鱼，家里亲人生病、故去都会使人难过、伤心、落泪。

但是这种情绪变化短时间就会过去，人们常说的一句劝慰的话：人死不能复生，活着的人生活得更好，死去的人在天上才会安心。

理解了这些，人们就会将悲痛逐渐淡化，开始正常的生活。

如果这种抑郁情绪持续超过两周，而且工作、生活都受到影响，就有可能得了抑郁症。

抑郁症是一种比较严重的心理疾病，没有年龄的限制，任何年龄段都可能患抑郁症。

现实生活中我们很多人都有抑郁症的隐患，最悲哀的是，很多人对抑郁症不甚了解，当抑郁症来了却不知道，因此在抑郁症初期错过了治疗时机，等到发展成重度抑郁症，不仅身心受到极大伤害，而且会有生命危险。

我们应努力避免这一悲剧的发生。

据世界卫生组织统计，抑郁障碍全球患病率在3%—5%。

美国抑郁障碍的终生患病率为17.1%。

1994年中国上海地区抑郁障碍患病率为5%。

2003年中国北京市正式户口 15岁人口中抑郁障碍的终生患病率为6.87%。

从上述统计情况来看，抑郁症的患病率非常高，是一种慢性的常见病、多发病，必须引起人们足够的重视。

抑郁症的表现：1.情绪低落、兴趣减退。

病人因心情不好而对平时自己爱好的活动失去兴趣和愉快感，感觉做事情索然无味，提不起兴致，享受不到生活的乐趣，更体验不到天伦之乐。

2.不想说话、不想动、不愿去上班、不愿外出与人交往，拒绝社交，甚至日常生活如吃饭、洗澡都需别人催促。

3.兴趣缺乏。

对以往自己感兴趣的事缺乏甚至失去兴趣，如文娱活动、体育活动、业余爱好等等。

典型的病人对任何事物无论好坏都丧失了兴趣，少言少语，多独自呆在一处或呆在家中。

4.乐趣丧失。

在生活中体验不到乐趣，即便是十分令人高兴、激动的事，病人也感觉不到乐趣，没有快乐的反应和表情。

5.脑子里想的常常是悲观、不愉快的事情，觉得自己能力下降、失望沮丧、自我评价低、孤独无助，对未来失去希望，觉得度日如年、生活无意义、无价值，甚至生不如死，遂产生自杀观念、自杀行为。

6.抑郁症人群症状：大约有半数以上的抑郁症患者伴有不同程度的焦虑情绪，如烦躁不安、紧张多虑。

7.睡眠障碍：入睡困难或半夜醒后难以再入睡，还有睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。

## <<美好生活夕阳红>>

### 编辑推荐

《美好生活夕阳红:老年朋友心理健康与保健》在内容上,我们从老年人生理变化入手,在此基础上,结合调研问题,进一步说明心理、社会方面的变化特征和心理现象,并给予心理与保健指导。

<<美好生活夕阳红>>

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>