

<<失眠的苦恼>>

图书基本信息

书名：<<失眠的苦恼>>

13位ISBN编号：9787536951181

10位ISBN编号：7536951183

出版时间：2012-1

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：唐全胜 编

页数：169

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>

<<失眠的苦恼>>

内容概要

本书是由在精神、心理临床一线工作多年的高级职称的医务工作者总结自己长期的临床实践经验撰写而成，借用生动有趣的典型案例，分析其各种表现，链接公众关注的常见的失眠问题，理论联系实际，给出了解决问题的答案。

着重在实用性、可操作性等方面展开对睡眠障碍的解读，书中图文并茂，语言通俗易懂，言简意赅，阅读本书后可以帮助读者消除一些误区，并获得一些切实可行的改善睡眠的知识。

本书读者无需具备医学和心理学背景知识.适合各个阶层的普通群众阅读。

<<失眠的苦恼>>

作者简介

师建国，男，出生于1956年2月，陕西清涧人，毕业于上海医科大学，主任医师，教授、硕士生导师。

擅长恐惧症、成瘾疾病的治疗和心理咨询。

公开发表论文112篇，其中SCI论著9篇。

发表科普文章310篇，主编了10部著作。

荣获陕西省科学技术二、三等奖各1项。

唐全胜，男，出生于1970年2月，广西桂林人，精神科主任医师，教授，中南大学湘雅医学院附二院精研所在职博士，开展9项科研课题，获南宁市科技进步二等奖、青年科技奖各1个，公开发表论文39篇，其中SCI收录1篇。

<<失眠的苦恼>>

书籍目录

封面

前折页

书名页

《精神卫生科普》丛书编委会 《失眠的苦恼》编委会

内容提要

序言

前言

本册前言

目录

一、总是在失眠之后才想再拥有正常睡眠的小罗

二、弄不明白失眠、失眠症与睡眠障碍的老吴

三、总想知道自己为何失眠的大刘

四、到处就诊想查出失眠的宋小姐

五、惊恐万分的刘教授

六、担心有人害他而失眠的小刚

七、郁郁寡欢的小婷

八、器质性失眠

九、常见的睡眠障碍有哪几类？

十、早睡、多睡并不如愿的李奶奶

十一、设法想睡着的老刘

十二、拒绝入睡的阿帅反倒能睡着之怪事

十三、梦与做梦的误区

十四、用催眠术来解决失眠的误区

十五、人到七十还失眠的王老汉的误区

十六、酒能助眠的误区——借酒浇“眠”更难眠的程某

十七、失眠之后害怕会发疯的小雪

十八、服安眠药的黄女士害怕像吸毒那样成瘾

十九、认为睡觉磨牙都是生理现象的误区

二十、森田疗法治疗失眠——打破失眠与焦虑的精神交互作用的阿兰

二十一、转变失眠认知解决失眠难题的徐总经理

二十一、转变失眠认知解决失眠难题的徐总经理

二十三、中医养生法防治失眠纳差的男企业家

二十四、赵阿姨失眠后进食什么？

二十五、提供一些行之有效的调整睡眠的方案

参考文献

后折页

封底

<<失眠的苦恼>>

章节摘录

版权页：插图：该患儿从无抽搐、瘫痪或其他发作性疾病史。

小儿出生正常，母孕时体健，母乳哺育至10个月，一直由父母抚养，幼时无重大疾病史，无脑外伤史，性格外向、活泼、开朗、自尊心强、学习成绩好。

父母不是近亲婚配，感情好，均为干部，经济水平中等，家庭气氛和睦。

家族中有一舅幼时有类似病史，不治自愈。

家族中无其他精神病及癫痫病史。

体格检查正常。

医生交谈发现患者神志清楚，穿着整洁，说话有条理，对答切题，对于晚上起床活动之事说自己一点也不知道，发作之前和次日也无任何不适感。

智力好，情感正常，提及自己的病则略带焦虑。

归纳该患儿的主要表现为：发作性入睡后突然起床行走活动，伴有意识障碍，当时呼之不应，事后完全遗忘。

家族中一舅有类似病史。

本人及家族中均无癫痫病史。

根据上述特点，结合病史考虑为睡行症，俗称夜游症。

3. 为何夜惊？

某男，6岁，因入睡后突然尖声大叫，已发作数次，于2009年来医院看病。

母亲说小儿前两年曾有两次于晚上看完电视后，入睡不到1小时，突然坐起惊叫，两目直瞪，表情惊恐，面色苍白，大汗淋漓，并口中喃喃呼叫“救命啊！”

救命啊！

”当时他妈妈立即跑到患儿床旁呼之却不应，抱在怀中，给予安抚，仍毫无反应。

数分钟后，又突然倒下，闭目入睡，整晚未再发作。

第二次发作情况类似，亦发生于当晚看了恐怖片之后，两次发作，相隔两天。

父母认为是看恐怖片所致。

因此不再让他看武打或侦破片，此后有1月余未见发作。

就诊前晚，患儿做完作业，于10时左右上床入睡，到11时许又有类似发作。

此次发作其母在旁观察，发现他呼吸急促，达34次/分，脉搏增加达160次/分。

3次发作均无抽搐，都不能叫醒，每次发作仅数分钟，结束之后自行入睡，次日对发作过程完全不能回忆。

未发作时，一切如常，白天照常学习及玩耍，晚上睡眠甚好，从无抽搐发作史。

第二次发作后，曾被带到多个医院求医，做过脑电图检查，结果正常。

病前无重大精神创伤，头两次发作是在看了惊恐电视之后，第三次发作无明显原因，可能因为刚刚开学，学习较紧张。

患儿系足月顺产，第一胎，独生子，幼时生长发育良好，刚刚一岁即能走会讲，2岁多能自控大小便，5岁多生活已能自理，并可背唐诗百多首，可做100以内的计数。

6岁多入学，成绩优异。

患儿性格活泼，好动，自尊心强，敏感，不能耐受挫折。

父母均搞科技工作，对他期望甚高，平时完成学校学习任务外，还有家庭布置的课外作业，同时拜师学绘画。

家族中无类似患者。

<<失眠的苦恼>>

编辑推荐

《失眠的苦恼:解读睡眠障碍》读者无需具备医学和心理学背景知识，适合各个阶层的普通群众阅读。

<<失眠的苦恼>>

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>