

<<好妈妈也是好医生>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈也是好医生>>

13位ISBN编号：9787564122102

10位ISBN编号：7564122102

出版时间：2010-6

出版时间：东南大学出版社

作者：陈一心 编

页数：186

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>

## <<好妈妈也是好医生>>

### 前言

2009年10月10日是第18个世界精神卫生日，主题是“行动起来，促进精神健康”。

世界卫生组织《组织法》对健康的定义为：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态”，强调了精神卫生的积极方面。

精神卫生的定义是指一种健康状态，在这种状态中，每个人能够认识到自己的潜力，能够应付正常的生活压力，能够有成效地从事工作，并能够对其社区作贡献。

因此，当今对儿童和青少年健康的新概念，不仅要求身体健康，还必须具备心理（精神）健康和健全的社会适应能力。

儿童时期身心健康状况是儿童未来成长和发展的关键，在成长发育过程中易受各种有害因素的损害，而产生发育障碍和精神疾病。

有的类型特发于幼年儿童，如广泛性发育障碍和特殊学习能力障碍；有的起病于儿童期可延续到成年期，如精神分裂症和情感性障碍。

追踪研究显示，早年状况具有决定成年精神疾病的风险。

据2009年WHO公布的资料：大约半数精神障碍始于14岁以前，世界儿童和青少年中估计20%左右有精神障碍或问题，而且各种文化所报告的障碍类型雷同。

当前，我国由于人口结构改变、社会经济改革、生活方式和观念的变化、竞争压力的增加、留守儿童增多、不健康网络及媒体信息、环境污染以及全球化的影响，使儿童和青少年心理卫生问题明显增多，同时由于家长过分“望子成龙”、“望女成风”的心态和不恰当的管教方式等因素，导致儿童和青少年情绪和行为障碍日益突出，引起了社会的关注，心理健康问题带给患者本人的不良后果，造成家庭和社会沉重的负担。

## <<好妈妈也是好医生>>

### 内容概要

本书主要讨论了儿童青少年常见的情绪障碍，主要包括儿童焦虑障碍、抑郁性情绪障碍、强迫症、恐怖症、创伤后应激障碍等，并结合案例分析了这些障碍的特点、成因、鉴别诊断标准，以及如何进行预防和治疗。

本书可供父母、教师、儿科医生、儿保医生等关注儿童心理卫生人士阅读。

## <<好妈妈也是好医生>>

### 作者简介

陈一心，南京医科大学附属南京脑科医院儿童心理卫生研究中心所长，主任医师，硕士生导师。儿童心理治疗师，督导师。

主要社会兼职：中国心理卫生协会儿童心理专业委员会副主任委员，中国心理学会科普工作委员会副主任委员，中华医学会精神病学分会儿童精神病学组委员，《

## <<好妈妈也是好医生>>

### 书籍目录

第1章 绪论 第一节 情绪发展 第二节 儿童青少年常见的情绪障碍 第三节 儿童情绪障碍的防治第2章 焦虑障碍 第一节 认识焦虑障碍 第二节 儿童分离性焦虑症 第三节 儿童广泛性焦虑症 第四节 儿童焦虑症的治疗 第五节 焦虑症的防治策略第3章 抑郁性情绪障碍 第一节 认识抑郁性情绪障碍 第二节 厌学问题及防治策略 第三节 自伤问题及防治策略第4章 强迫症 第一节 认识强迫症 第二节 儿童强迫症的治疗 第三节 强迫症的防治策略第5章 恐惧症 第一节 认识恐惧症 第二节 场所恐惧症及防治策略 第三节 社交恐惧症及防治策略 第四节 学校恐惧症及防治策略 第五节 恐惧症的治疗第6章 儿童创伤后应激障碍 第一节 认识儿童创伤后应激障碍 第二节 儿童创伤后应激障碍 第三节 儿童创伤后应激障碍的治疗 第四节 儿童创伤后应激障碍的防治策略第7章 儿童癔症(转换及分离性障碍) 第一节 认识儿童癔症 第二节 儿童转换障碍 第三节 儿童转换障碍的治疗 第四节 转换障碍的防治策略第8章 适应性障碍 第一节 认识适应障碍 第二节 儿童适应障碍的治疗 第三节 儿童适应障碍的防治策略第9章 儿科临床中的情绪问题 第一节 认识儿科临床中的情绪问题 第二节 儿科临床中情绪问题的干预策略后记参考文献

## <<好妈妈也是好医生>>

### 章节摘录

插图：一般说，情绪是心理活动的一个重要方面，它是对客观事物与个人需要之间的关系的反映。当客观事物能够满足我们的需要时，我们体验到积极的或是愉快的情绪，反之则体验到消极的情绪。比如考试成绩与自己的愿望一致时，孩子很开心，而考分比孩子自己想象的低许多时，则感觉沮丧，等等。

情绪包含了主观体验、生理唤醒、外部表现三要素。

主观体验指你内心的情绪感受，如因为开心而笑、因为伤心而哭。

生理唤醒指与你情绪相应的内部的生理反应激活过程，比如兴奋时呼吸加快、心怦怦跳、血压上升、手心出汗、脸上发热等。

外部表现指别人看得见的你的情绪反应，如面部表情、身体表现、语言表达等，在不同的情绪状态中表现不同。

当你感到非常恐惧时，你的手会发抖，面部扭曲，动作紧张，并保持防御的姿势。

通过对这些外表反应的识别，我们了解到了别人的情绪状态，作出相应的反应。

近代研究一般把情绪分为以下四种基本形式：1.快乐：指心愿达到或需要得到满足之后，解除了紧张时的情绪体验。

如和小伙伴一起成功地种出土豆时的高兴、考试取得好成绩时的兴奋、获得奖状时的愉快，都是快乐情绪。

2.悲哀：指失去心爱的人或物，或者与所盼望的目标无望相联系的情绪体验。

如亲人去世、珍爱丢失、升学失意，都会引起悲哀感。

3.愤怒：指由于外界干扰使愿望实现受到压抑，或者目的实现受到阻碍，从而积累紧张而产生的情绪体验。

如为人善良却受到恶意的伤害、努力工作却遭到不公平待遇等，都会引起愤怒情绪。

4.恐惧：指企图摆脱、逃避某种情景，而却无能为力的情绪体验。

如幼时被狼狗追赶无处可藏的恐惧感，这种恐惧经历有可能成为创伤经历，影响到成年。

## <<好妈妈也是好医生>>

### 编辑推荐

《好妈妈也是好医生:孩子情绪异常的诊疗与预防》：世界卫生组织认为：健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格，精神与社会之完全健康状况。

儿童和青少年的心理 / 精神障碍，是健康的大敌，学习的大敌，成长的大敌！

对心理障碍，我们切勿“讳疾忌医”，要做到未病先知，有病早治！

家长和教育者的“无知”，甚或导致一幕幕家庭社会悲剧！

孩子健康成才必备指导书

<<好妈妈也是好医生>>

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>