

<<公众安全应急手册>>

图书基本信息

书名：<<公众安全应急手册>>

13位ISBN编号：9787564709990

10位ISBN编号：7564709995

出版时间：2011-9

出版时间：任雪梅 电子科技大学出版社 (2011-09出版)

作者：任雪梅

页数：158

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>

<<公众安全应急手册>>

内容概要

《公众安全应急手册：心理健康篇》针对日常生活及灾后容易出现的一些心理问题，从多方面进行了详细而易懂的介绍，并提供了简单实用的自我治疗方法，为公众保持心理健康提供有效帮助。

<<公众安全应急手册>>

作者简介

北川羌族自治县心理卫生服务中心副主任（主持工作），主持了中央补助汶川地震灾后心理援助项目。

<<公众安全应急手册>>

书籍目录

第一章 心理健康 一、什么是心理健康 二、心理健康与生理健康的关系 三、心理健康的重要性 四、小学生的心理健康 五、中学生的心理健康 第二章 心理压力 一、什么是心理压力 二、心理压力来源 三、心理压力与健康 四、心理压力的双重作用 五、心理减压 第三章 失眠 一、什么是失眠 二、失眠的表现 三、失眠的危害 四、失眠的原因 五、不同年龄群体的失眠 六、科学睡眠 第四章 焦虑 一、焦虑的生理变化 二、焦虑的表现 三、焦虑的引发原因 四、不同年龄群体的焦虑特点 五、社交焦虑障碍 六、焦虑障碍的父母因素 七、焦虑的危害 八、焦虑的治疗 第五章 抑郁 一、抑郁症 二、失眠是抑郁症的躯体症状 三、抑郁症的发病率 四、抑郁症的症状 五、最危险的症状 六、抑郁症的躯体症状 七、不同群体抑郁症的表现 八、老年抑郁症 九、对抑郁症的治疗 十、如果得了抑郁症该怎么办 第六章 中小学心理辅导案例 一、小学案例 二、初中案例 三、高中案例 附录一 国家基本公共卫生服务规范(2011年版) 附录二 心理健康教育记录表 附录三 心理力量表 附录四 抑郁自评量表(SDS) 附录五 焦虑自评量表(SAS) 附录六 老年抑郁量表 附录七 心理健康临床症状自评量表(SCL) 结语

章节摘录

版权页：插图：1.影响大脑的创造性思维 曾有科研人员把24名大学生分成两组，先让他们进行测验，结果两组测验成绩一样。

然后，让一组学生一夜不睡眠，另一组正常睡眠，再进行测验，结果没有睡眠组学生的检验成绩大大低于正常睡眠组学生的成绩。

由此，科研人员认为，人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须要有充足的睡眠，如果长期睡眠不足，大脑得不到充分的休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。

2.影响青少年的生长发育 现代研究认为，青少年的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外，还与生长素的分泌有一定关系。

生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。

由于生长素的分泌与睡眠密切相关，所以，青少年要发育好、长得高，睡眠必须充足。

3.影响皮肤的健康 人的皮肤之所以柔润而有光泽，是依靠皮下组织的毛细血管来提供充足的营养。睡眠不足会引起皮肤毛细血管淤滞，循环受阻，使得皮肤的细胞得不到充足的营养，因而影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤的老化，使皮肤颜色显得晦暗而苍白，尤其是眼圈发黑，且易生皱纹。

4.导致疾病发生 经常睡眠不足，会使人心情忧虑、焦急，免疫力降低，由此会导致种种疾病的发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。

瑞典医学研究人员发现，睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加。

人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱会影响细胞的正常分裂，由此有可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。

一般来说，不同年龄的人每天所需的睡眠时间不同，中学生每天应睡8~9小时，成人需睡7~8小时。

四、失眠的原因 失眠可以由各种不同的原因引起，只有找到原因才能从根本上解决失眠。

有些是外因性的失眠，只要找到了原因，排除了外界干扰，疾病也就不药而愈了。

失眠的原因可分为9种。

1.环境因素 噪音或光照干扰睡眠，高温或严寒影响睡眠，卧具不适如过硬，或者被褥过厚、过薄都影响睡眠。

改换睡眠环境，如住院或住旅馆也可以引起失眠。

同睡者尤其是鼾声大的同睡者也影响睡眠。

<<公众安全应急手册>>

编辑推荐

《公众安全应急手册:心理健康篇》编辑推荐：健康已不再只是身体上的健康，心理健康也同样重要。心理健康在某种程度上与身体健康息息相关，有时甚至影响身体的健康。心理健康作为健康的一个重要组成部分越来越受到人们的重视，成为高质量生活的保障之一。

<<公众安全应急手册>>

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>