

<<老年心理健康金钥匙>>

图书基本信息

书名：<<老年心理健康金钥匙>>

13位ISBN编号：9787811256017

10位ISBN编号：7811256010

出版时间：2011-6

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：崔维珍，乔伟昌 编

页数：191

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>

## <<老年心理健康金钥匙>>

### 内容概要

《老年心理健康金钥匙（修订版）》主要内容包括什么是老年期、什么是生理年龄、什么是心理年龄、老年人循环系统有哪些改变、老年人呼吸系统及消化系统有哪些改变、老年人泌尿、血液系统及性机能有哪些改变、老年人神经系统有哪些改变、老年人脑电图有哪些改变、健康老年人标准有哪些、老年期疾病的特点是什么等

## <<老年心理健康金钥匙>>

### 作者简介

崔维珍，女，52岁，青岛市精神卫生中心老年科主任、主任医师、高级心理咨询师、教授。现任青岛市老年学学会老年心理健康专业委员会主任委员、山东省医学会心身医学专业委员会副主任委员。

从事精神卫生及心理咨询工作28年，积累了丰富的临床经验，擅长处理精神科疑难杂症，如精神科临床误诊漏诊、难治性双相障碍、难治性抑郁症、青少年难治性强迫症、老年期精神障碍等治疗。

发表论文20余篇。

先后创建了临床心理科及老年精神科两个特色专科。

2004年获得省政府、卫生厅“卫生工作突出贡献”三等功。

2008年5月，被评为“青岛市第五届著名好医师”。

2009年获得山东省“三八红旗手”及“第三届山东省十佳女医生”等称号。

## <<老年心理健康金钥匙>>

### 书籍目录

- 第1章 老年期生理与心理特征第1节 老年期的生理改变1. 什么是老年期？
- 2. 什么是生理年龄？
- 3. 什么是心理年龄？
- 4. 老年人循环系统有哪些改变？
- 5. 老年人呼吸系统及消化系统有哪些改变？
- 6. 老年人泌尿、血液系统及性机能有哪些改变？
- 7. 老年人神经系统有哪些改变？
- 8. 老年人脑电图有哪些改变？
- 9. 健康老年人标准有哪些？
- 10. 老年期疾病的特点是什么？
- 第2节 老年期的心理改变及调整方式11. 老年期在情绪与情感方面有哪些改变？
- 12. 老年期的情感体验有哪些特点？
- 13. 什么是情绪体验的最重要的激发事件？
- 14. 人老了，个性会变化吗？
- 15. 老年人个性变化主要表现在哪些方面？
- 16. 影响老年人个性变化的因素主要有哪些？
- 17. 老年人的记忆有哪些变化？
- 18. 老年人为何要保持心理卫生？
- 19. 老年人的心理卫生包括哪些？
- 20. 老年人心理卫生应注意哪些问题？
- 21. 如何做好老年人的心理卫生？
- 第2章 老年人的社会适应问题与心理调适第1节 老年人离退休后的社会适应问题22. 什么是离退休综合征？
- 23. 离退休综合征的主要表现是什么？
- 24. 如何适应离退休生活？
- 25. 离退休后生活也要有规律吗7.....第3章 老年期常见的精神障碍第4章 老年人的心理养性

## <<老年心理健康金钥匙>>

### 章节摘录

3) 疑虑感 老年人饱经风霜, 历经坎坷, 遇事喜忖度, 多疑虑。离、退休后, 由于职务和地位的变化, 遇事更是特别敏感, 时常怀疑别人对自己是否另眼看待, 怀疑自己在群众心目中是否仍享有过去的威望, 怀疑这种威望能持续多久。同样一件事情、一个问题, 若是过去在工作岗位上可能不以为然, 而如今却容易瞻前顾后, 疑虑丛生。

4) 忧郁感 由于各种原因, 老年人容易产生不安和忧郁的情感。他们中有的为家庭纠纷难以和解而忧虑; 有的为子女就业而苦恼; 有的为“工作退居第二线, 家务事上升到第一线”, 成天为忙家务而忧愁、烦恼; 更多的老年人则为健康欠佳和患病而忧虑。到了老年, 身体各系统和器官逐渐发生器质性和机能性变化, 经常发生各种疾病。长期为病魔纠缠的老人, 时时受到死亡的威胁, 更容易产生惴惴不安和忧郁的情感。

5) 容易产生不满情绪 老年人或因自己社会地位的下降, 自感不受人尊重而不满, 或因与子女的关系紧张而愠气, 或因用固有的思维模式或眼光看不惯现实中的某些现象而发牢骚……总之, 老年人之所以产生不满情绪与老年人的需要是否获得满足有内在的联系。老年人的需要多种多样, 据研究, 主要有以下几种: 因年老体弱, 行动不便, 易生病, 特别需要安全与健康; 离退休后易产生孤独、寂寞之感, 极需要与人交往; 退休后生活单调, 往往产生潦倒、空虚之感, 需要培养新的兴趣和爱好, 使其“老有所乐”; 为了适应不断变化的时代, 需要不断更新自己的知识, 需要学习。

6) 老朽感 由于人到老年, 体力受到限制, 感觉等机能反应也日渐迟钝, 生活适应能力逐渐降低, 因此, 老年人心理上往往容易产生一种老朽感。人到老年, 生理上、心理上逐渐衰老, 这是正常现象, 由此而产生老朽感是完全不必要的。这种老朽的颓废心理往往使人的活力下降, 损伤人体的防御机制, 反而加速人的衰老。

……

<<老年心理健康金钥匙>>

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>