

<<失眠可以自療>>

图书基本信息

书名：<<失眠可以自療>>

13位ISBN编号：9789571351834

10位ISBN编号：9571351830

出版时间：2010-3

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：楊建銘

页数：272

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>

<<失眠可以自療>>

內容概要

為什麼我會睡不好？
是不是一天一定要睡八小時？
還是睡不著可以喝點酒來助眠？
以上有許多關於睡眠的迷思，影響著我們睡眠品質的好壞。
好好睡專家政大心理系楊建銘教授，從認知行為療法，幫你打破睡眠迷思，讓你從此不再為失眠所苦。

除了改變睡眠觀念外，楊教授也教你11種好睡技巧，從好眠基本功：調整不良睡眠衛生習慣做起，還教你刺激控制法，睡眠限制法、認知重建、煩惱控制技巧等，讓你夜夜都能安心入睡。

建立正確睡眠觀念，學習好眠技巧，楊老師還要教你認識身體睡眠機制，來瞭解失眠的成因。並介紹睡眠的病理機制，從腦中的「恆定系統」、「生理時鐘」、「覺醒系統」三個主要控制睡眠的機制，探討神經心理及行為兩方面失眠的成因。

過去，我們都以為解決嚴重失眠唯一的方法，就是吃安眠藥，但是，現在醫生告訴你，丟掉安眠藥，靠著改變認知與想法，也能睡得好。

聯合推薦 中山醫學大學附設醫院中興分院睡眠中心主任 / 丁化 新光醫院精神科醫師 / 王恩南 三總精神部主治醫師 / 毛衛中 北醫睡眠中心主任 / 李信謙 新光醫院睡眠中心主任 / 林嘉謨 高雄醫學大學附設中和紀念醫院睡眠中心執行長 / 徐崇堯 長庚醫院桃園分院精神科主任 / 許世杰 台灣臨床心理學會理事長 / 許文耀 台南奇美醫院睡眠中心主任 / 陳志金 長庚睡眠中心主任 / 陳澤宏 新店耕莘醫院精神科主任 / 楊聰財 台北榮總精神科主任 / 蘇東平

<<失眠可以自療>>

作者簡介

楊建銘 紐約市立大學心理學博士，目前任教於**政治大學心理學系，是政大睡眠實驗室的主持人，是國內第一位投身於睡眠醫學的臨床心理學家，專精於睡眠機制以及失眠的病因與治療之研究，曾獲頒二〇〇六年國科會「吳大猷先生紀念獎」等學術獎項。

除了學術成就卓越外，在臨床實務上也學有專精，同時擁有台灣臨床心理師及美國心理師的執照，且為國內唯一擁有美國睡眠醫學學會「行為睡眠醫學」認證的睡眠專家，目前同時是「台灣臨床心理學會」以及「台灣睡眠醫學學會」的理事，致力於推廣「失眠認知行為治療」，協助國內的失眠者，擁有豐富的臨床經驗。

<<失眠可以自療>>

書籍目錄

推薦序 失眠自療首重認知行為治療推薦序 認知行為治療將成趨勢作者序 找回失落的自然睡眠第一章、失眠10大迷思停、看、聽迷思1：我們每天需要八小時睡眠迷思2：我今天沒睡好，明天狀況會很差迷思3、睡不著時，躺著也是休息迷思4、十一點要上床，配合肝臟排毒時間迷思5、喝酒是有效的助眠方式迷思6、晚上沒睡好，白天可以多喝咖啡提神迷思7、平日睡不夠，可利用週末補眠迷思8、保持寢室完全無光，能夠幫助睡得好迷思9、吃安眠藥，必然會戒掉迷思10、睡不好是因為寢具不夠好第二章、2眠間的差距 睡眠與失眠睡眠是什麼？你一生1/3時間的故事失眠是什麼？是誰偷走了你的睡眠第三章、12個不藥而癒的真實故事型1、過度焦慮型型2、生理時鐘延遲型型3、藥物依賴型型4、追求完美型型5、睡眠習慣不佳型型6、與床關係太複雜型型7、輪班工作型型8、慮病型型9、宅男宅女型型10、環境干擾型型11、更年期型型12、退休型第四章、11好睡技巧，向失眠說拜拜好眠基本功：調整不良睡眠衛生習慣刺激控制法：管理睡眠連結睡眠限制法：先求質，再求量認知重建：做正面思考的主人煩惱控制技巧：轉移注意力時間治療法：延後上床時間光照治療法：讓生理時鐘往前或往後減藥策略：漸進不躁進放鬆訓練一：腹式呼吸法放鬆訓練二：漸進式肌肉放鬆法放鬆訓練三：想像法（冥想法）第五章、求助專要要知道的事四種常見睡眠異常狀態睡眠中心求診知多少原發性失眠的治療結語

<<失眠可以自療>>

章节摘录

第一章睡眠10大迷思停、看、聽迷思一：我們每天需要八小時睡眠？

正解：睡眠時數，因人而異 - - 睡眠如食量，每個人的食量有大有小，不可相提並論！

迷思二：我今天沒睡好，明天狀況會很糟？

正解：平常心看待睡眠 - - 不斷擔心失眠造成的後果，這種焦慮對健康的影響，遠大於失眠對健康造成的影響。

迷思三：睡不著時，躺著也是休息？

正解：無法入睡，離開房間會更好 - - 醒著躺在床上超過二十分鐘，會造成焦慮，這種情形次數太多時，會形成制約反應，日後將自動誘發身體的清醒系統。

迷思四：十一點前要上床，配合肝臟排毒時間？

正解：維持穩定作息時間，比特定的時間來得重要 - - 老是擔心肝臟代謝出問題，甚至吃安眠藥助眠，反倒因為焦慮而睡不著，還造成肝臟負擔。

迷思五：喝酒是有效的助眠方式？

正解：剛開始可能有效，長期無效又傷身 - - 喝酒助眠的人，在後半夜會睡得很不安穩。

迷思六：晚上沒睡好，白天可以多喝咖啡提神？

正解：「喝太多或太晚喝，該睡時更睡不著」 - - 咖啡因也是恆定系統的抑制劑，飲用過量，或太晚飲用，會殘留在體內，使得該睡時無法睡。

迷思七：平日睡不夠，可利用週末補眠 正解：週末補眠，不宜太多 - - 若每隔五天，就晚睡晚起一次，生理時鐘便容易往後延，影響週間的睡眠與白天功能。

迷思八：保持寢室完全無光，能夠幫助睡得好？

正解：早上要讓陽光能入屋，保持生理時鐘正常 - - 不論居住環境採光如何，要使生理時鐘保持最佳狀態，必須盡量讓環境的光照有白天跟夜晚的規律性。

迷思九：吃安眠藥，必然會戒不掉？

正解：停藥後睡不好很正常，給身體適應的時間 - - 突然停藥，反彈性失眠太強烈，病人便誤以為是「已經對安眠藥上癮」。

迷思十：睡不好是因為寢具不夠好？

正解：寢具的影響有限，太在意反而干擾睡眠 - - 買寢具如果有預期想法，讓自己處在警戒狀態，一旦買了昂貴的寢具還睡不好，背後的情緒、干擾睡眠的想法又會冒上來。

<<失眠可以自療>>

媒体关注与评论

專業推薦（依姓氏筆畫排列） 丁化（中山醫學大學附設醫院中興分院睡眠中心主任） 王恩南（新光醫院精神科醫師） 毛衛中（三總精神部主治醫師） 李信謙（北醫睡眠中心主任） 林嘉謨（新光醫院睡眠中心主任） 徐崇堯（高雄醫學大學附設中和紀念醫院睡眠中心執行長） 許世傑（長庚醫院桃園分院精神科主任） 許文耀（台灣臨床心理學會理事長） 陳志金（台南奇美醫院睡眠中心主任） 陳濤宏（長庚睡眠中心主任） 楊聰財（

<<失眠可以自療>>

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>