

《小知识 大健康 电力员工心理保健》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年06月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512374287

丛书名：小知识 大健康

内容简介

《小知识 大健康 电力员工心理保健》是《小知识 大健康》电力员工健康手册系列丛书中的一册，本手册以图文并茂的形式生动介绍了电力员工如何疏解压力、远离抑郁、克服焦虑、摆脱恐惧、克服强迫、拥有良好心态、应对突发事件等内容，通俗易懂，具有较高的实用性。。

目录

- 第一节 如何疏解压力 01
- 第二节 如何远离抑郁 04
- 第三节 如何克服焦虑 09
- 第四节 如何摆脱恐惧 14
- 第五节 如何克服强迫 17
- 第六节 如何拥有良好心态 20
- 第七节 如何应对突发事件 24

前言

引言

现代社会节奏快、变化快，时时都有新的挑战，当挑战超出自己的能力时，人们会感受到巨大的压力。长期生活在压力下，会影响身心健康。数据显示，我国人群中精神障碍的患病率为17.5%，仅10%左右的人能达到心理健康的理想状态，百分之七八十的人，心理都处于亚健康状态。抑郁、焦虑、恐惧，这些不良情绪已经成为人们常见的心理困扰。

其实，生活中的每个人都会经历各种不同的情绪体验，无论是悲伤还是欢喜，都是情绪的正常组成部分。人们需要体验不同的情绪，学会与不同的情绪相处，因为无论哪种情绪，只要适度，并得到正确的理解，对健康都是有帮助的。

当然，如果某种不良情绪持续时间太长，而且过于严重，甚至打乱了日常生活和工作，并常伴有生理症状，那么这种情绪就会被视为异常或病态。所以要学会正确分辨自己的心理状态，合理利用或调适情绪，不被消极情绪所困，维持良好心理健康状态。

本书介绍了常见心理疾病的概念、表现及预防等相关知识，以期引起电力员工的重视，在工作生活中自我调节，做好健康防护。

引言 现代社会节奏快、变化快，时时都有新的挑战，当挑战超出自己的能力时，人们会感受到巨大的压力。长期生活在压力下，会影响身心健康。数据显示，我国人群中精神障碍的患病率为17.5%，仅10%左右的人能达到心理健康的理想状态，百分之七八十的人

，心理都处于亚健康状态。抑郁、焦虑、恐惧，这些不良情绪已经成为人们常见的心理困扰。其实，生活中的每个人都会经历各种不同的情绪体验，无论是悲伤还是欢喜，都是情绪的正常组成部分。人们需要体验不同的情绪，学会与不同的情绪相处，因为无论哪种情绪，只要适度，并得到正确的理解，对健康都是有帮助的。当然，如果某种不良情绪持续时间太长，而且过于严重，甚至打乱了日常生活和工作，并常伴有生理症状，那么这种情绪就会被视为异常或病态。所以要学会正确分辨自己的心理状态，合理利用或调适情绪，不被消极情绪所困，维持良好心理健康状态。本书介绍了常见心理疾病的概念、表现及预防等相关知识，以期引起电力员工的重视，在工作生活中自我调节，做好健康防护。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

如何远离抑郁

小A正处而立之年，半年前因女友抑郁症复发而与之分手。这件事对他打击很大，整个人都变得颓废悲观。他把自己的变化归咎为：失恋的痛苦加上大龄未婚的压力，交织在一起让自己的情绪跌入谷底；亲眼目睹女友的整个发病过程，感觉特别恐怖，联想到自己的性格特点和最近的症状很多地方跟她相似，怀疑自己也得了抑郁症。小A向心理咨询师详细描述了自己的症状：失眠、没有食欲、不愿接触人、不愿上班等，并且已经持续了近一个月的时间。另外，小A对于女友的病情复发常感自责，埋怨自己没有照顾好她，不懂得抑郁症的常识，觉得很对不起她。

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。

抑郁症患者的心境低落与其处境不相

称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲

绝、自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为，甚至发生木僵。部分患者有明显的焦虑和运动性激越，严重者可以出现幻觉、妄想等精神病性症状。

抑郁症患者每次病情发作可持续至少两周以上，时间长的甚至达到数年。多数患者有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可能有残留症状或者转为慢性。

一、抑郁症的主要表现

抑郁症的具体表现如下：感到伤心和忧郁，对所有的事物都失去兴趣，在平时的活动中感受不到乐趣，没有胃口或者体重减轻，无法入睡或者早醒，时时觉得很累，注意力集中困难，感觉反应变慢、烦躁或者不安，有无价值感、负罪感，觉得没有活下去的意义，有自杀的想法和尝试。

本节中小A的症状非常符合抑郁症的典型表现，如失眠、食欲下降、回避人际交往、自责和负罪感等，并且持续时间很长。虽然他的程度相对较轻，但还是建议去专科医院就诊，避免延误病情。

小A之所以会产生抑郁症状，除了现实的压力源外，也有他性格特点的原因。比如他比较敏感、内向、不善于表达，想法比较消极、压抑，长期处于抑郁状态中。

情绪低落、心情忧郁是很常见的心理症状，但这并不表明就是患上抑郁症了。症状指的是一种状态，而症则是比较严重的表现。这里要特别注意区分的是抑郁症状和抑郁症的本质区别

。其中非常显著的两个区别是：病因是否明显，是否可以自愈。如何远离抑郁 小A正处而立之年，半年前因女友抑郁症复发而与之分手。这件事对他打击很大，整个人都变得颓废悲观。他把自己的变化归咎为： 失恋的痛苦加上大龄未婚的压力，交织在一起让自己的情绪跌入谷底； 亲眼目睹女友的整个发病过程，感觉特别恐怖，联想到自己的性格特点和最近的症状很多地方跟她相似，怀疑自己也得了抑郁症。小A向心理咨询师详细描述了自己的症状：失眠、没有食欲、不愿接触人、不愿上班等，并且已经持续了近一个月的时间。另外，小A对于女友的病情复发常感自责，埋怨自己没有照顾好她，不懂得抑郁症的常识，觉得很对不起她。抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。抑郁症患者的心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲

绝、自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为，甚至发生木僵。部分患者有明显的焦虑和运动性激越，严重者可以出现幻觉、妄想等精神病性症状。抑郁症患者每次病情发作可持续至少两周以上，时间长的甚至达到数年。多数患者有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可能有残留症状或者转为慢性。一、抑郁症的主要表现 抑郁症的具体表现如下：感到伤心和忧郁，对所有的事物都失去兴趣，在平时的活动中感受不到乐趣，没有胃口或者体重减轻，无法入睡或者早醒，时时觉得很累，注意力集中困难，感觉反应变慢、烦躁或者不安，有无价值感、负罪感，觉得没有活下去的意义，有自杀的想法和尝试。 本节中小A的症状非常符合抑郁症的典型表现，如失眠、食欲下降、回避人际交往、自责和负罪感等，并且持续时间很长。虽然他的程度相对较轻，但还是建议去专科医院就诊，避免延误病情。小A之所以会产生抑郁症状，除了现实的压力源外，也有他性格特点的原因。比如他比较敏感、内向、不善于表达，想法比较消极、压抑，长期处于抑郁状态中。情绪低落、心情忧郁是很常见的心理症状，但这并不表明就是患上抑郁症了。症状指的是一种状态，而症则是比较严重的表现。这里要特别注意区分的是抑郁症状和抑郁症的本质区别。其中非常显著的两个区别是：病因是否明显，是否可以自愈。抑郁症状也可以称作抑郁状态或抑郁情绪，它产生的原因很明显，通过心理咨询完全可以治愈，甚至可以自愈。抑郁症则刚好相反，必须有药物治疗，心理咨询只能起到辅助作用。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)