



藥物與心理治療

作者：蜜雪·瑞芭、理查·巴隆
出版社：心靈工坊

熟練「心理治療核心能力系列」，是獲得心理治療勝任能力的重要步驟！

內容簡介

最新的臨床醫學研究發現，對許多精神疾病患者而言，合併藥物與心理治療的治療模式，已證實比單純的藥物治療或心理治療有更好的療效。

當前美國精神醫學界主流，即為兩種療法的結合，在程序上則可概略分為「整合式治療」與「分離式治療」兩個大項。

整合式治療顧名思義，由精神科醫師一人全權統整，負責開立藥物及執行心理治療事宜；分離式治療則採分工守則，由醫師負責開立藥物、治療師提供心理治療，並定期會面討論。兩種療法各有優缺點，執行時的重點也不盡相同。

本書針對整合式治療與分離式治療當中不同階段所需要的基本能力，以全面和漸進的方式，介紹其原則、執行細節與建議，並對常見問題提出釋疑，不但是新手醫師最佳的臨床指引，對資深的精神專科醫師而言，亦深具參考價值。

資料來源：博客來網路書店。



比生病更可怕的醫療陷阱：別讓不必要的治療同時傷害你的健康和荷包

作者：蘿絲瑪莉·吉卜森、賈納丹·辛哈
出版社：商周出版

除了仰賴醫護人員的專業建議，你也有責任守護自己的健康

內容簡介

我們從來不曾懷疑醫護人員的專業意見，該吃什麼藥、該做什麼檢查、該開什麼刀，我們照單全收。但你有沒有想過，某些治療方式雖能讓你獲得一點點改善，卻把你暴露在嚴重的損害風險中？

你可能不知道：

得知需要心臟繞道手術的病人，有三分之一其實並不需要——這是哈佛大學公共衛生學院的醫生和蘭德公司的研究。

接受全身斷層掃描暴露在輻射中的程度，媲美廣島和長崎某些核爆倖存者承受的劑量——這是紐約哥倫比亞大學研究學者的發現。

數萬人因為慢性背痛動了背部手術，而手術成功的證據幾乎不存在——這是達特茅斯醫學院研究人員的發現。

這便是所謂的「過度醫療」。過度醫療不僅可能危害你的健康，更浪費了寶貴的醫療資源，讓真正需要治療卻經濟環境欠佳的病患沒有獲得妥善的照護。

本書有醫師、護理師、醫院主管以及接受過度醫療的患者現身說法，也分享知曉內情、能力充足的人如何避開陷阱，更有實用的自保方法 **20** 招，告訴大家如何預防遭到過度醫療的傷害。

醫護人員是守護生命的白衣天使，我們每個人也都有責任為自己的健康把關。

資料來源：博客來網路書店。



共病時代：醫師、獸醫師、生態學家如何合力對抗新世代的健康難題

作者：芭芭拉·奈特森赫洛維茲、凱瑟琳·鮑爾斯
出版社：臉譜

健康意識全新突破、疾病防治與診斷的新方向，就等這份關鍵報告！

內容簡介

關於「生病」、關於各種疑難雜症，我們知道的太少，甚至連醫學也未必給得出好說法；人類的許多疾病或狀況其實「有跡可循」，而這個「跡」指的不單單是有沒有吃好睡好、心情愉不愉快，而是觀察、了解動物夥伴們才能得到！

《共病時代》小測試：以下何者正確？

- ☐ 只有人類才會在緊張、壓力大或遇到危難時暈倒
- ☐ 癌症，是醫學發達以後才漸漸演變出來的恐怖病症
- ☐ 染上毒癮是人類獨有的行為偏差
- ☐ 「肥胖」只在食物充足的人類或寵物身上才會看到
- ☐ 自殘和厭食症是人類的文明病

答案是以上皆非！

如果你有任何疑問，歡迎加入《共病時代》俱樂部，一次為你說明白！

資料來源：博客來網路書店。