

<<强迫症心理认知评估与治疗>>

图书基本信息

书名：<<强迫症心理认知评估与治疗>>

13位ISBN编号：9787117148047

10位ISBN编号：7117148047

出版时间：2011-11

出版单位：人民卫生

作者：贾艳滨

页数：247

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>

<<强迫症心理认知评估与治疗>>

内容概要

强迫症是一个常见的疾病，贾艳滨、吴舒蔓编著的这本《强迫症心理认知评估与治疗》描述的是以认知行为为主导的治疗计划，同时对于亚洲人群影响深远的森田疗法及其他治疗学派对强迫症的心理病因机制也给予了简单明了的介绍，以帮助患者自己清楚地认识强迫症背后的成因，为更好地运用自助治疗提供心理支持，认知行为疗法已经被证明是治疗强迫性障碍的首选方法。

<<强迫症心理认知评估与治疗>>

书籍目录

第一部分 认识强迫症状

第一章 强迫症的概念和各种强迫症状

第二章 理解和改变强迫症状

第三章 教你克服强迫症状

第二部分 强迫症的治疗

第四章 面对强迫症状

第五章 消除忧虑和强迫思维

第六章 控制强迫行为

第七章 仪式行为治疗

第八章 制订个体治疗计划

第三部分 强迫症的其他治疗方法

第九章 强迫症的其他治疗方法

第十章 强迫症的药物治疗

第四部分 治疗的评定

第十一章 认知治疗评定标准

第十二章 症状评估与治疗评估量表

第十三章 强迫症患者治愈的自我评定

<<强迫症心理认知评估与治疗>>

章节摘录

版权页：插图：第2天，离家前停止检查电器和插座，甚至不要看窗户。和第1天同样的方法离开家。

以后的每个晚上，用轻轻推拉方式检查门，不要再检查其他事情。

第3天，重复第2天的活动，并停止检查水龙头和灯的开关。

你的主要任务是离开家4~5次，每次1小时，并且不要做任何检查仪式。

第4天，继续第3天的练习。

每次离开房子，开车出去，把车停在繁忙的泊车点，然后锁上车。

你离开车子，就轻拉车门把手一次，依次检查每个门，然后走开，至少半小时内不要回来。

这一天按照上述程序练习离开家和车子4~5次。

第5天，继续第4天所有的活动。

进行以下活动：在你4~5次外出期间，保持房子里的两个水龙头轻微滴水。

每天重复此程序直到你感觉舒服。

你可能会注意到，在你的日常生活中，你同样在检查许多其他的事情，如确定闹钟离桌子边缘足够远，冰箱门已绝对关上。

从现在开始，你不要花在你主要的检查仪式上，你可以努力改变其他的习惯，任何时候如果可能，颠倒你的日常生活程序。

把钟表放在尽可能靠近桌子边缘而不会掉下来的地方，将食物拉出来放在靠近冰箱边缘的地方。

在治疗期间，你可能会发现自己全神贯注于灾难恐惧的强迫观念中。

当没有重复检查门和电源插座就离开家时，你可能会想“别人怎样闯入，并偷了家里最有价值的财产，家里变得贫穷而生活困难”或者“房子怎样着火，毁了我们所有的物品”。

不要试图排斥这些想法，即使它们让人烦恼和痛苦。

相反，要尽可能长时间和生动地去想。

这样的一天，你就是在自然中做想象练习了。

如果你发现自己正在排斥这些想法，并有想要做仪式的强烈欲望，你需要在你的自助方案中设计想象练习。

遵照前面的想象练习的指导方法。

写4~5页的关于你所恐惧的灾难性结果的故事。

用录音带详细地录下这个故事，并每天认真听45分钟，直到你的痛苦程度明显降低。

然后继续进行下一个环节；创造一个关于恐惧的故事，可以是你家着火或是由于你疏忽检查车门，以致孩子进入车子，开动刹车，然后造成严重的事故等。

<<强迫症心理认知评估与治疗>>

编辑推荐

《强迫症心理认知评估与治疗》由人民卫生出版社出版。

<<强迫症心理认知评估与治疗>>

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>