第一图书网, tushu007.com

<<自由的心：强迫症自助治疗（鹿鸣心理）>>

图书基本信息

书名：<<自由的心：强迫症自助治疗（鹿鸣心理）（心理自助系列）>>

13位ISBN编号：9787562447931

10位ISBN编号：7562447934

出版时间：2009-6

出版时间：重庆大学出版社

作者：海曼,佩德瑞克

页数：271

译者：陈晓莉 等

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

内容概要

作为一本自助手册，教会人们通过自助摆脱强迫症的困扰。
书中介绍了认知行为疗法、暴露疗法及反应干预技巧。
《自由的心：强迫症自助治疗》试图揭开强迫症神秘的面纱，详细描述了其症状和病因，为患者提供了简单可行的指导，同时列举大量的例子详述其步骤。
作者深入浅出，将复杂的概念及理论变得简单易懂，是一本可读性、实用性强的工具书。
《自由的心：强迫症自助治疗》分为四部分，首先作者介绍了强迫症的症状和诊断方法，回顾了强迫症的治疗手段，包括药物治疗和认知行为疗法两个方面。
第二部分指导患者通过若干步骤自我指导对不良的症状进行干预，并挑战一些错误的思维方法，探讨了可能影响康复的各种态度。
第三部分是对强迫症的具体症状和属于强迫症类的各种疾病的介绍，比如抑郁症、多动症等。
最后作者介绍家人及专业人员可以提供的帮助。
对于那些受强迫症困扰的患者及家人，《自由的心：强迫症自助治疗》介绍了一套系统而完整的方法，是一部不可多得的自助读物。

作者简介

作者：(美国) 布鲁斯·海曼 (Bruce M.Hyman) (美国) 切莉·佩德瑞克 (Cherry Pedrick) 译者：陈晓莉 容怡布鲁斯·海曼，博士，执业心理咨询师，牛津大学教授，佛罗里达强迫症救助中心主任，专门从事成人和儿童焦虑症的认知行为治疗，包括各类强迫症。
切莉·佩德瑞克，注册护士、自由作家，著有《关爱那个人》《儿童强迫症》《习惯的改变》《形体欠缺困扰症》《强迫症》。
她居住在华盛顿州的蓁西。

书籍目录

引言第1部分1 什么是强迫症？
2 出现问题——是什么呢？
3 我们能做什么？
第2部分4 强迫症的认知行为疗法——自主自助项目5 为挑战做好准备——自我评估6 你的干预策略7 假想暴露8 挑战错误观念9 赢得突破的更多工具——强迫症的辅助治疗第3部分10 打破纯粹强迫思想的桎梏11 多虑性失调：当强迫症变得与宗教相关12 过度责任感：肇事逃逸强迫症13 收藏型强迫症14 前进两步，后退一步：长久保持你的斗争成果15 孩子也会患上强迫症16 强迫症及其族群第4部分17 强迫症是家庭事件18 何处寻求帮助附录参考文献

章节摘录

第1部分1什么是强迫症？
强迫症的基本类型检查者检查者通常会过度地不理智地担心自己“并不完美”的行为，幻想自己可能导致周围人发生灾难和危险。
他们会感到自己不得不一遍遍地检查门、锁以及家电的开关以保证避免那些有可能发生的灾难。
他们还会检查自己关心和爱护的人，以避免灾难发生在他们身上。
这种检查可以缓解因强迫性思维而带来的不适焦虑，但效果一般都非常短暂，他们的担忧或焦虑通常会再次回来，或者被其他的强迫性思维所取代，从而导致更多更频繁的检查行为。
如此这般，焦虑——检查——短暂放松——更频繁检查的循环模式就建立起来。
这种检查行为可能与强迫性恐惧有关，也可能无关。
比如说，某人在某次忘记关房门而产生了不断检查房门锁的强迫性行为，或者某个学生因在作业中犯错而养成了不断检查自己亲人的行为。
清洗者清洗者对细菌、灰尘、病毒或外界物质可能引发的感染而产生强迫性思维。
他们生活于恐惧中，担心自己无法阻止那些传染媒介给自己和他人带来伤害。
出于这种恐惧，他们不停地洗手、淋浴，要不整天花好几个小时的时间来清理屋子。
时间一长，他们的恐惧加剧，发现更多会导致危害的可能，这种清洗、清洁变得更加夸张，带来的舒适感和放松感也越来越微弱。
秩序和重复者秩序和重复者认为，他们必须以一种特殊的、绝对的、完美的方式来安排某件事，或者他们需要一遍遍的重复做某个特定的动作。
很多此类型的人都会要求某项特定的事物，比如他们的鞋带、头发或其他个人物品，要非常完美地平衡或者对称。
如果他们的东西被他人移动、触摸，甚至小小地重新安排了一下，他们都会感到极度的郁闷和沮丧。
他们担心自己或珍视的人受到某种危害，这种恐惧使得他们陷入过分遵从某种秩序或不断重复某种特定行为的怪圈，他们会不停地跨越某个房间的门槛，会默默地数数或者自言自语，重新布置物品，反复开灯关灯直到他们觉得刚刚好，只有这时他们的强迫性思维或恐惧才会被放下，哪怕只是短暂的一段时间。
纯强迫思维人群纯强迫思维人群通常会有一些不必要的、突如其来的可怕想法或意象，认为自己会给他人带来危害或伤害。
这些想法大多很暴力，且多与性相关。
或者他们会产生很多不好的亵法，但他们自己对这样的想法或做法又是非常不齿且厌恶的。
我们把这类强迫症称为纯强迫性思维。
这类患者通常只会出现强迫性思维，却不伴随有明显的强迫性行为。
最近对此类强迫症的研究显示，纯强迫思维患者也会出现一些强迫性行为，但通常都比较轻微和隐蔽，例如一些心理上的强迫行为或仪式什么的，比如说，许多此类型患者会有很多重复的行为来反击他们的焦虑，数数、祈祷或者心里重复某件事，等等。
他们还会在大脑中不断重现某个场景，来驱逐疑虑，释放焦虑。
他们对自己生殖器官可能在正式场合出现的非正常反应异常关注，总是在不停地监测和审视检查。
他们总是不停地询问别人自己的行为是否给别人带来危害，和前面几类患者一样，这些心理活动会使他们的焦虑得到暂时的缓解，但随着时间推移，这种轻松的感觉会逐渐减少，而那些心理仪式会变得更加夸张和严重。
收藏者收藏者会收藏一些非常不重要的东西，并且发现自己很难扔掉别人都认为是垃圾的东西。
他们过分看重自己收藏的物品，并夸大了它们的重要性。
他们经常担心自己在遥远未来的某天可能会需要这些东西，丢掉这些东西所带来的困扰可比保有这些东西带来的麻烦大多了。
多虑性失调多虑性失调的人对宗教、道德、伦理问题有强迫性思维。
他们对自己有一套行为规范，比其他有共同信仰的人要严格许多。

他们的强迫性行为可能包括祈祷，以及不停地从周围人那里寻求肯定，来证明他们“道德上的清白”。
这些行为只能带来暂时的轻松，而无法提供永久的平和、心静以及摆脱焦虑，患者逐渐就需要更多的祈祷活动或其他的一些仪式寻求别人的肯定。
人们或多或少都会有一些强迫症症状，我们都曾回头检查自己是否关好了房门，一个人引以为豪的一些积满灰尘的旧报纸在另一个人看来不过是一堆无用的垃圾，然而，当这些行为开始干扰正常生活时，强迫症就成问题了。
可能你也有上述的一些症状，但这些症状并没有过度影响你的生活，那么继续下去，你或许会发现这些习惯确实已经开始干扰你的生活，即使症状还没有严重到确诊为强迫症。
因此这些针对强迫症患者的认知行为疗法同样也会使你受益。
患强迫症的人会出现一系列症状，这是非常常见的。
比如说切莉·佩德瑞克可能会出现反复检查、大脑思维仪式或反复洗手的习惯。
许多患者可能会常年表现出一种主要症状，这种症状消失，那种症状出现。
比如说一位曾经是清洗者的患者可能会因为对传染的恐惧消失而变成一个检查者，反之亦然。
这并没有一个固定的模式，强迫症的表面发生改变是正常的。
现在我们将介绍几位患者给大家。
除了切莉·佩德瑞克之外，其余的人物都是许多患强迫症的人物的合成。
你可能会发现自己和其中一个或多个人物有相似之处，但这仅仅是巧合而已。
切莉的故事“如果……怎么办”——自己离家时忘记关门而感到恐惧。
随着时间的流逝，我的担忧和回去反复检查的行为侵入了我整个生活，我会回家检查门锁、咖啡机或者炉子是否关好。
出门在外的时候，我总是会停下手头的工作，回到我的车上看手刹车拉起没有，车门是否关上了。
“如果……怎么办？
”成了每日伴我左右的同伴。
“如果我真的没锁车门又有个小孩子爬进去受到伤害怎么办？
”、“如果我没刹车，车尾被撞了一下，结果往前开伤了人怎么办？
”强迫性的思维伴随着一种恐惧而生，我担心自己如果做了什么，或者不做什么，就会有人受到伤害。
我在做饭时还喜欢使劲洗手，担心会污染食物什么的。
现在，在强迫症成为我并不需要的伙伴十年之久后，它并不经常发作。
有时会有一闪而过的强迫性思维出现，但我总想办法驱逐它们。
在极少数的情况下，我会回家检查，看门锁是否锁上了，但检查过后我还是会继续自己的生活。
刚开始和海曼博士合作这本书时，我还不敢说自己已经摆脱了强迫症的困扰，但现在，我就有胆量这么说了。
玛莉的故事当玛莉的大儿子感染了一种致命的病毒时，担心可能患上某种严重疾病的恐惧逐渐地控制了她的生活。
她开始避免血液、灰尘、细菌以及一些红色的斑点。
她担心不管相隔有多远，自己可能会因此而得病，无法照顾自己的儿子。
五年来她的恐惧状况持续恶化，此时她才寻求治疗。
那时，玛莉一天洗手约100多次，每天洗澡要洗整整1个小时。
她避免靠近医院、诊所和医生办公室，因为她认为这些地方都是被污染的。
有些街道也是在转限制范围之内，比如-那些流浪汉经常出现的街道，因为她认为流浪汉比那些有家可归的人身上更容易出现外在的伤口。
她还避免接触有红色斑点的东西，因为她总觉得那些斑点极有可能掩藏着血迹。
只有在家里的个别她认为安全且干净的区域她才会觉得自在和舒服，这些区域是禁止其他家庭成员进入的，尤其是她的丈夫。
他在当地一家包裹邮递公司工作，负责当地医院的日常物品运输。

因此，在玛莉的眼中，丈夫是被污染的，他下班回家后必须马上洗澡，并且把衣服全部扔进洗衣机中，这样玛莉就不会碰到它们了。
梅乐迪的故事 尽管梅乐迪已经忘记自己何时开始频繁的检查，但直到她升入大学她才意识到这样频繁的检查行为是有问题的。
她从家里搬出来和一个室友同住，梅乐迪每晚检查门锁、炉子和家电的行为让室友觉得很安全。
刚开始室友还对她的关心非常感激，然而，由于需要检查的东西越来越多，梅乐迪每晚的例行检查耗时也越来越久。
当室友发现梅乐迪检查那些总是关着的窗户、厨柜的背面以及床下面的时候，她开始警惕起来。
此外，这些东西还必须以一定的顺序来检查，如果在检查的时候她被打断了或者注意力被扰乱，有时仅仅会因为感觉不对，她都会重新开始。
梅乐迪还把自己的功课复制下来，并保存在一个盒子里，每天晚上她都会一遍一遍翻看这些功课，担心自己可能漏掉了重要的某一部分或是写了什么攻击性的内容。
她每天打3～4通电话回家，看父母和弟弟是否安全，还要不停地联系朋友或其他一些白天有联系的人，看自己有没有说错话，有没有咳嗽时候不捂嘴巴妨碍到别人。
每个夜晚她都在不停地回顾白天发生的事情，找自己可能犯过的错误，以及可能伤害或妨碍到别人的事情。
罗伯特的故事不停地检查也是罗伯特的问题，但他的问题大多与开车相关。
有天晚上他看到有个男人站在路中间，他从后视镜看过去，看见那个男人突然从车后猛穿过马路，他是不是撞上他了？
他回头看，在马路另一边并没有看到那名男人的身影。

媒体关注与评论

我们早有必要写一本治疗强迫症的工具书，将详细的治疗步骤和细节告知患者及其家人，海曼和佩德瑞克的这本书正好满足了这个需要，它为治疗各种各样的强迫症提供了非常重要的实用信息。

——杰佛里·M·施沃基 医学博士洛杉机加利弗尼亚大学心理学研究教授《大脑之锁》的作者本书极具可读性，信息丰富，我会鼓励我的病人们多多阅读，以便更加清楚地了解强迫症及其症状，以及如何在治疗中互相配合。

——罗布托·A·道明维兹 迈阿密大学医药学院前任教授

编辑推荐

《自由的心:强迫症自助治疗》：强迫症被认为是无法治愈的，终身相伴的顽疾。
然而心理科学的进步，为克服强迫症，摆脱强迫症状的影响提供了可行的方法。
《自由的心：强迫症自助治疗》设计了一个行之有效、自我指导认知行为康复计划，《自由的心：强迫症自助治疗》的作者之一切莉·佩德瑞克就是强迫症患者，她有自身的经历告诉大家，摆脱强迫症的困扰，过上幸福生活不是梦想！

第一图书网, tushu007.com
<<自由的心：强迫症自助治疗（鹿鸣心理）>>

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