

<<不能停止洗手的男孩>>

图书基本信息

书名：<<不能停止洗手的男孩>>

13位ISBN编号：9787561795798

10位ISBN编号：7561795793

出版时间：2012-8

出版时间：华东师范大学出版社

作者：[美]朱迪茜·瑞坡坡特

页数：208

字数：235000

译者：袁伟

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>

<<不能停止洗手的男孩>>

前言

致中国读者 关于强迫症方面的研究仍然是世界范围的。

在中国，绝大部分设有精神病学研究部门的医学院都有这一方面的专家。

持续的研究发现，强迫症的两种治疗方法都是有效的。

一种是行为治疗法。

该疗法要求你和行为治疗师合作，故意唤醒你的强迫性困扰的念头和强迫性的行为，随着时间的推移，逐渐加强这种唤醒的强度，“钝化”这种暴露所引起的不舒服的感觉。

持续的研究表明，只要你能够坚持下来，不断地与你的治疗师讨论那些强迫性困扰的念头和强迫性行为的无厘头性，不断地进行暴露治疗，这种疗法的效果是相当不错的。

药物治疗也在不断地取得进展。

在香港，已经上市的药物有氯丙咪嗪(C10mipramine)、氟西汀(F11aoxetine)、舍曲林(Sertraline)和西酞普兰(Citalopranl)。

对那些仅对药物部分有效的患者来说，加服一个非常小剂量的维思通(Risperidone)或者氟哌啶醇(Haloperidol)可以加强这些药物的疗效(非常非常小的剂量，比如每天0.25毫克或0.5毫克)。

这个小剂量可以帮助那些作用于血清素系统的药物产生强得多的效果。

最后，很多研究表明，联合使用行为治疗和药物治疗两种疗法产生的疗效比单独使用任何一种疗法产生的疗效要好得多。

再一次，你可以去你所在地的医学院精神病研究部门咨询，看能否找到合适的行为治疗师。

我们的研究表明，强迫症有时候没有经过任何治疗也会自己消失。

同时，强迫症的并发症，比如情绪的改变等，也非常常见。

本书已经帮助了很多国家的很多人，我希望本书对中国的读者也会有一些帮助。

朱迪茜·瑞坡坡特医学博士 2012年6月10日

<<不能停止洗手的男孩>>

内容概要

有位大男孩，每天要洗手6个小时以上，但仍然觉得没有洗干净。

一位女士，为了确保她的眉毛是对称的，一根根拔光了自己所有的眉毛。

另一位患者，如果他不强迫自己完成精心设计的仪式化动作，他就没法走进他自己家门。

还有一位，他必须检查煤气炉几百次，以确信他“真的”关掉炉子了。

所有这些都患上了一种叫“强迫症”的毛病。

强迫症是一种常见病，远远超出了我们以前的想象：至少有1000万中国人受到此病的严重困扰。这个疾病的最痛苦之处，在于患者明知他们的一些怪异行为不合适，但就是控制不住。

《不能停止洗手的男孩》讲述了一些内心充满矛盾冲突的患者的故事。绝大部分是患者自己写自己的故事，加上医生和患者通力合作，用尚处于试验中的方法和比较成熟的方法成功治疗强迫症，通常，这些成功的疗法结合了药物治疗和行为治疗。

本书中，瑞坡坡特博士还用一些事例（比如：恋爱事件等）探讨了“正常人”中强迫症行为的界限问题。

直到现在，强迫症患者通常是比较安静的，并且对他们自己和他们内心的那种无厘头的冲突感到害羞。但是，随着我们越来越多地了解这个疾病的原因和它的治疗方法，那种害羞的感觉逐渐褪去，强迫症被越来越多的人认识了。

本书是第一本把强迫症带到公众面前，引起公众注意的书。书中不但引人入胜地描述了强迫症的症状，而且还阐述了强迫症的治疗方法，用戏剧性的描写给强迫症患者带去了新的希望。

<<不能停止洗手的男孩>>

作者简介

朱迪茜·瑞坡坡特 (Judith L. Rapoport) 是美国国家精神卫生研究院儿童精神卫生分院的主任。她毕业于斯瓦斯摩学院和哈佛医学院，获得过“美国公众健康服务突出贡献奖” (the Outstanding Service Award from the U.S. Public Health Service) 和美国精神卫生协会颁发的儿童精神病艾特雷森奖 (the Ittleson Prize in Child Psychiatry from the American Psychiatric Association)。

<<不能停止洗手的男孩>>

书籍目录

致中国的读者

致谢

导言

第一部分 患者的话：家长

1. S博士：不存在的交通意外

2. 扎奇和他的一家：污染和仪式化动作

第二部分 患者的话：孩子

3. 保尔：在门口进退两难

4. 阿尼尔：送报路线

5. 莫里斯：清洁先生

第三部分 从医生的角度看

6. 不能停止洗澡的男孩

7. 怀疑病

8. 强迫症是一种大脑的疾病吗？

9. 从忘却到理解

10. 安拿芬尼，一种神奇的药？

11. 大卫的药物之旅

12. 多么甜！

13. 掩盖

14. 不要讲笑话

15. 一遍遍播放的音乐

16. 我的脑中之脑

17. 一遍又一遍

18. 一个露宿街头者的秘密生活

19. 不要算上我

20. 爱情故事

21. 艾滋病：新的强迫性困扰的念头

22. 拔头发的女人

23. 无罪的罪人

24. 一千个对神的承诺

第四部分 在强迫症的边界上

25. 我们日常生活中的强迫

26. 敲木头

27. 理毛行为和筑巢行为

28. 我无法忘记你

29. 自由意志和认识的不确定性

第五部分 你有强迫症吗？

30. 作出诊断

31. 如果你患有强迫症该怎么办？

后记

<<不能停止洗手的男孩>>

附录 从宗教的角度
参考文献和建议阅读

<<不能停止洗手的男孩>>

章节摘录

版权页：一遍遍播放的音乐 唐正站在窗户旁边，专心致志地打电话。

他今年16岁，身材消瘦，口齿清楚，属于那种典型的青少年。

我的出现打断了他的电话，他有些恼怒。

在他开始给我讲述那个在他脑子里的摇滚音乐时，他看起来更像一个农村的中学生，“音乐一直在那里，瑞坡坡特医生，我没法驱走它。

”“是的，是的。

”我说，“我们大家的脑子里都有乐曲。

前几天，我看了一场新的演出，演出中的音乐，我已经连续哼了好几天了。

”我同意他的说法，“我今天早上还在和别人谈起这场演出。

”“不是，”唐说，他的表情变得很严肃，情绪有些激动，好像快要哭出来了，“情况根本不是这样的，这也是我住院的原因。

你知道，这个音乐把我脑子里所有其他的东西都赶跑了，真的很可怕。

”我心想，一定有什么地方出了问题。

这个男孩是因为什么原因加入我们这个强迫症研究项目的呢？

我问：“你有过度清洗、检查或者数数的症状吗？

”“当然，我过去常常这样做。

但情况并不是太坏。

每件事，我都会做两遍。

我只能接受偶数。

我一天洗7到8次手。

”回忆这些时，唐看起来有点不耐烦。

“但那些症状都没有问题，真正有问题的是那个音乐，它一遍遍在我的脑子里播放，一遍又一遍。

”“什么音乐？

”“是一种恐怖的背景音乐，就像那种老式探险电影中坏人向你走来时的那种音乐，低沉的音乐。

”唐已经接受了4年的心理治疗了，原因是焦虑，无法和别的孩子相处。

但是，他从来没有和别人提起过这个音乐。

为什么呢？

起先，他觉得每个人脑子里都会有音乐，后来，他不能确定别人是不是也能听到他“听到”的音乐。

他一直认为这件事没什么大不了的，音乐在他的脑子里太长时间了，他已经习惯了。

“你一定要了解脑子里有这些音乐是什么样子。

”他恳求道，“其他人会开玩笑地抱怨说，他们的脑子陷在音乐里了，但实际上，他们很欣赏那些音乐，我的却不是这样，我从来没有欣赏过这些音乐。

它们在我的脑子里持续播放，几个小时，几天，几周，几个月，甚至几年。

我没办法不让它们播放，这些歌，就像是那种自由的精灵，想来就来，想走就走。

“举个例子，去年夏天（1985年夏天），摇滚乐队‘眼泪和恐惧’乐队出了一首畅销曲《每个人都想要统治这个世界》，这首歌并不是太好听，但是，它在我脑子里放了一年。

这样的事从我9岁的时候就开始了。

太可怕了！

“想要调节这些音乐几乎是不可能的。

和别人比起来，我做每件事都必须付出百分之两百的努力。

这些歌曲把我的头脑搞得昏昏沉沉的，紧紧地捆绑着我，浪费了我绝大部分的时间。

并且，每一首歌都和我的某一个记忆联系在一起。

”“难道歌曲不是和每个人的记忆联系在一起的吗？

”我打断他。

“我的联系和别人不一样。

<<不能停止洗手的男孩>>

我的联系是一组有关联的事，我不得不一直去想。

我讨厌搬家，这些歌就和每一个我曾经住过的地方联系在一起，但是，我其实并不在意那些地方。每首歌和一个特定的地方联系在一起，像标签一样，我可以列出一串我住过的地方的名字，但在我的脑子里，它们是一首首歌。

”唐确实有困扰的念头——这个念头是乐曲。

在极少数癫痫病例中，病人可能有一些短暂的神游状态，并且在这个状态中听到音乐，除此以外，再没有什么疾病可以让音乐留在脑子里达几年之久。

可以理解，大脑颞叶部位非常少见的某些肿瘤有时也可能临时性地导致患者出现类似情况，但唐的计算机x射线断层扫描（CT）检查没有发现任何类似的肿瘤。

既然音乐已经在他的脑中几年了，如果有肿瘤，应该可以检查到。

<<不能停止洗手的男孩>>

后记

由于《不能停止洗手的男孩》精装版的出版，数千个强迫症患者得到了一些真正的帮助。在1989年旧金山举办的美国精神病学协会年会上，我的很多同行们告诉我，他们现在也开始每天看到2位强迫症的病人，而这些人中，绝大部分以前从来没有看过强迫症。不仅有大量的病人现在可以找到帮助，而且，心理医生和精神科医生们现在也开始对强迫症采取更加开放的态度，问病人一些关于强迫性困扰的念头和强迫性行为方面的一些问题，从而帮助他们作出正确的诊断。

强迫症基金会也在不断壮大。这家基金会是一家全国性的强迫症支持组织，他们的简报不断告诉病人和他们的家人们一些强迫症研究方面的最新进展。从本书出版那天算起，到现在，强迫症基金会已经拥有了大约5000个付费会员，回答了超过75000条咨询。

数百个病人和他们的家人们也写信给我，告诉我他们的故事，提出一些建议。这些故事可以很容易地编成另一本书。有个病人是一个强迫症“沉思者”，他的工作是毒品非法交易的秘密卧底，他告诉我，他从事这份工作的原因是，只有在那种充满行动和危险的环境中，他那些强迫性困扰的念头才会感觉好一些。另一个是公交车司机，每次路过一家丧葬用品店时，他的“回避仪式”都会迫使他把车开离原来的路径，拐一个奇怪的弯。一对夫妇，妻子对丈夫非常忠诚，但丈夫的嫉妒夸张到了一种荒谬的程度，臆断妻子有通奸行为，他写信给我，告诉我他的这种臆断是怎样通过治疗，最后被治好的；这个故事提示我，一些极度的嫉妒行为可能是某种不同寻常的强迫性困扰的念头。

在我写这本书时，只有安拿芬尼这种药物看起来对强迫症有可靠的疗效。从那时起，第二轮强迫症治疗药物的研究热潮开始了，现在，那些对安拿芬尼没有效果的强迫症病人已经有了更多的选择。这是一个天大的好消息，因为，某个药物对某个人有效，对另一个人可能没有，现在，只要病人们坚持，他们总能够在众多的选择中找到最适合自己的那个药。

一个更新的研究热潮也已经兴起了，这个研究热潮研究的是那些被标记为“强迫性”的人，这些“强迫性”包括盗窃癖、赌瘾，以及性方面的问题。可能，这些“强迫性”也可以被行为疗法或者治疗强迫症的新药治愈。这些领域的研究可能会花费几年的时间，无论研究的结果如何，对待一些老问题，精神科医生们将会发现一些新的研究角度，从而找到一些新的解决办法。

公众对本书的热烈反应清楚地显示：强迫症确实是一个非常常见的疾病。同时，强迫症也是一个“礼物”，可以帮助我们满足我们人类独有的需求：理解自己的思维过程，理解这个有时候会让我们感到困惑的纷繁复杂的世界。

朱迪茜·瑞坡坡特 1989年9月

<<不能停止洗手的男孩>>

媒体关注与评论

令人激赏……本书以新的信息和生动的笔触，对理解这种有些诡异和非理性的疾病作出了人重要贡献。

《纽约时报》书评 令人感动，印象深刻。

oliver sacks 哥伦比亚大学教授 非常值得一读，叙事清楚，主题引人入胜。

《洛杉矶时报》书评 本书对那些患有强迫症的患者，尤其是对那些秘密地患有强迫症的患者将有巨大的帮助，况且，还有对现成治疗方案的描述。

《普罗维登斯日报》书评 绝对一流!这本不同寻常的书从外部和内在两个方面生动细致地描述了一种心理疾病，患者发现得病不是他们自己的错，这种疾病带给他们的痛苦和折磨是可以解脱的，这些发现给患者和他们的家人带去了极大的安慰。

与其他的医学书籍充斥着艰深晦涩的医学术语不同，瑞坡坡特博士的写作风格清新，通俗易懂。

我热诚向所有医学外行人士和医学专业人士推荐这本书。

Leon Eisenberg 哈佛大学医学院教授

<<不能停止洗手的男孩>>

编辑推荐

<<不能停止洗手的男孩>>

名人推荐

令人感动，印象深刻。

——Oliver Sacks 哥伦比亚大学教授 绝对一流！

这本不同寻常的书从外部和内在两个方面生动细致地描述了一种心理疾病，患者发现得病不是他们自己的错，这种疾病带给他们的痛苦和折磨是可以解脱的，这些发现给患者和他们的家人带去了极大的安慰。

与其他的医学书籍充斥着艰深晦涩的医学术语不同，瑞坡坡特博士的写作风格清新，通俗易懂。

我热诚向所有医学外行人士和医学专业人士推荐这本书。

——Leon Eisenberg 哈佛大学医学院教授

<<不能停止洗手的男孩>>

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>