

<<远离强迫>>

图书基本信息

书名：<<远离强迫>>

13位ISBN编号：9787565900372

10位ISBN编号：7565900370

出版时间：2011-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：闫俊 编

页数：190

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>

## <<远离强迫>>

### 内容概要

这是一本强迫症病友和家属都能看得懂的书！

案例分析，帮你识别强迫症的早期征兆；专家支招，教你如何远离强迫症；病友畅谈，与你分享成功走出强迫症的心路历程；多方动员，充分发挥家属在治疗中的积极作用。

## <<远离强迫>>

### 书籍目录

#### 第一章强迫症的各种表现

案例一无奈的小红

案例二避免把癌细胞带回家的小丽

案例三害怕用剪刀伤害女儿的妈妈

案例四反复检查的学生

案例五非想不可，可又想不通

案例六总要验证的孩子

案例七洗不完的人

案例八害怕光和影

强迫思维

强迫行为

#### 第二章强迫症的识别方法

强迫症的诊断

目前国内常用的诊断标准

强迫症的鉴别诊断

案例一精神分裂症与强迫症的困惑

案例二死于自杀的强迫症病友

案例三诅咒妹妹的姐姐

案例四纠缠无聊问题的男性

案例五我会不会害人？

案例六控制不住想骂人

强迫症自我筛查

案例七怀疑事物的真实性

#### 第三章强迫症的病因

遗传因素

神经生化因素

神经免疫因素

神经电生理因素

神经解剖学因素

心理及社会因素

案例想掐死孩子的母亲

各个心理学派中强迫症的可能机制

#### 第四章强迫症的就医建议

健康与强迫的区别

强迫症的危害

案例一老婆离开我了，到底为什么？

警惕强迫偷偷来袭

案例二是喜欢刨根问底的人，还是……

案例三是不习惯吗，？是……

别把强迫症扩大化

他山之石可以攻玉，了解强迫症的共性特征，正视疾病，早日走出困境

案例四一位住院治疗病友对焦虑、强迫和自我之间相

互作用的内心体验和解释，以及对治疗前后的比较

## <<远离强迫>>

克服强迫要有足够的耐心  
强迫症病友怎样正视焦虑，与焦虑和平共处  
案例五怎么平衡自己？

强迫症的疗程及预后  
案例六为什么总是不好？

强迫症初治失败的常见相关因素  
正确地看待来自网络、媒体、报纸等相关方面的  
宣传与广告

案例七我经历的“包好”和“去根”

强迫症病友面对压力如何调整自己

第五章强迫症的治疗途径

“一个主体努力”

“一个主体”的努力策略

案例一我的治疗有效果了吗？

“两条腿走路”

案例二哪个药物效果好？好，我就想换哪个药物

案例三我该怎么选择治疗药物，何时减量？

案例四药物治疗效果还行，为什么要做心理治疗？

案例五森田疗法里的“顺其自然”的“自然”指的是什么？

案例六生活发现会上的讲解和病友内心体验的经典总结

案例七怎么走出怀疑的圈子？

第六章强迫症的心理治疗案例

概述

案例一蓝眼睛的洗手女？

案例二有洁癖的过敏先生

案例三总是不放心的女警

案例四高难度的心理治疗

第七章强迫症案例介绍

案例一一个爱清洁的中年妇女

案例二不再相信自己

案例三控制不住的余光

案例四想不明白

案例五总做无意义事情的学生

案例六厌恶像父的人

案例七检查，检查，再检查

案例八忘不了

案例九不断传染的脏

案例十怕刀和剪的博士生

案例十一爱唱歌的好书记

案例十二害怕红色

## <<远离强迫>>

### 第八章强迫症的成功治疗经验

病友体验一勇于选择

病友体验二真正地“顺其自然，为所当为”

病友体验三接受不确定性

病友体验四不要过于追求方法

病友体验五学会自我识别强迫

病友体验六尝试转移注意力

病友体验七治病别忘生活

病友体验八善于寻求帮助

病友体验九学会放弃责任

病友体验十不和“万一”作对

病友体验十一和药物做朋友

病友体验十二不相信奇迹

病友体验十三坚持才有胜利

病友体验十四学习隔离开感觉和思维

### 第九章强迫症病友的感悟

案例一强迫症源于恐惧，要学会接纳和观照

案例二完美主义和不确定感

案例三强迫症的痊愈

案例四“为所当为”行吗？

### 第十章强迫症的家属须知

尝试和病友沟通，了解其心理感受

去正规的精神心理专科医院看专业的医生

和医生一起商议决定治疗

更多地了解强迫症

该用药时就用药

一起积极生活本身也是治疗强迫症的良药

督促病友坚持治疗和复诊

案例一家有爱洗手的孩子——父亲的困惑

案例二我和丈夫一起检查——妻子的“努力”

案例三家有怀疑得艾滋病的女儿——母亲的无奈

案例四坐在马桶上下不来？妻子——绝望的丈夫

案例五孩子使劲打自己的脸——孩子“分裂”了吗？

案例六女友的怪异想法——我不能理解

案例七孩子的重复动作——要吃一辈子药吗？

## &lt;&lt;远离强迫&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：现象：临近期末了，成绩不错的小李发现自己要花越来越多的时间完成功课，每次做完作业，总是要反复检查，总担心题没做对，一道题要反复检查好几次，做后面的题时心里还是对前面做过的题不放心，没做两道题就又回过头来检查前面的题，如此反复耗用了大量时间，本该一小时做完的题他却可能要花上一整天，学习效率非常低，成绩也大幅下降。

不仅是在学习上，在生活中小李也这样，出门前反复检查门窗是否关好，寄信时反复检查信的内容，看是否写错了字，因此也花去了大量的时间。

他很着急，但总觉得不放心，不检查不行；自己难以控制。

分析：强迫怀疑，强迫检查。

不放心，还是不放心的，不断的不放心导致不断地检查，不断地检查后还是不放心的。

所以，症状就不断地循环进行，无法打断，最后形成了一个死循环，这就形成了强迫症状。

强迫症状最主要的特点是不断地重复出现，并且实施检查动作后并不能完全缓解担心，而检查只是一定程度上用来消除担心的手段而已，真正的问题还是在担心上，担心的程度决定检查的频度和严重程度。

案例五非想不可，可又想不通现象：某病友患病几年了，刚开始买东西时因为总想“钱与物为什么能交换”而导致不敢买东西。

后来，前面的想法渐渐淡了，敢进商场买东西了。

但是，更多的想法出现了：凡是生活上的事情都要排列、分析，如洗澡、洗衣服、做饭等。

不排列、分析，就下不去手，不知道该怎么干。

近一段时间，他出现了更离奇的想法：为什么嘴和屁股离得这么近，而厨房和厕所距离得这么远？

想不明白，就做不了事，几乎每时每刻都在想。

别人说：“你想得太离奇了，毫无意义！”

但病友不这样认为，他觉得“非想不可，不想就难受，但总是想不通，所以痛苦极了！”

## <<远离强迫>>

### 编辑推荐

《远离强迫》：一本强迫症病友和家属都能看得懂的书

<<远离强迫>>

#### 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>