

# 《西西弗斯也疯狂》

## 图书基本信息

书名：《西西弗斯也疯狂》

13位ISBN编号：9787561435595

10位ISBN编号：7561435592

出版时间：2006-10

出版社：四川大学出版社

作者：汤华盛,黄政昌

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《西西弗斯也疯狂》

## 内容概要

强迫症是痛苦指数相当高的一种精神官能症，不经专业治疗，患者很容易就共病忧郁症、甚至出现自杀的念头。本书引领读者迅速进入强迫症患者与家属们的内心世界，能清楚认识强迫症之病因与症状，如何有效治疗，以解开这个「薛西佛斯的迷思」。

好奇心与同理心让汤华盛医师与黄政昌心理师一头栽进强迫症的治疗领域，从此矢志对抗这难缠的疾病，治疗这群不想再继续完美的薛西佛斯。他们与患者们如朋友般以生命学习生命，以真诚相知相惜，以专业知识循循善诱，在强迫症的磨难下，激发出患者对抗疾病的决心，他们是患者、家属，与强迫症搏斗时，最坚定的依靠。

# 《西西弗斯也疯狂》

## 作者简介

汤华盛

学历：中国医药学院医学系、阳明大学公共卫生研究所硕士毕业

经历：现任台北市立疗养院主治医师、中华团体治疗学会理事、台湾忧郁症防治协会秘书长、精神健康基金会脑科学组组长

曾任：台北市疗养院社区精神科主任、成人精神科副主任

专长：强迫症、忧郁症与认知行为治疗、团体心理治疗

## 书籍目录

### PART 1

#### 强迫症的定义与现况

##### 1强迫症的介绍与认识 / 3

强迫症的定义与诊断 / 7

强迫症的类型与共病性 / 9

强迫症的盛行率 / 13

强迫症的发病年龄与病程发展 / 15

强迫症的其他临床特征 / 18

##### 2台湾地区强迫症的调查分析 / 22

患者人口特征的分布 / 22

患者求助经验概况 / 26

患者的强迫症症状类型与共病性 / 30

患者的生活品质与人格特质改变 / 35

其他研究发现 / 38

##### 3强迫症相关疾病 / 42

拔毛症 / 43

身体畸形性疾患 / 44

妥瑞氏症 / 46

其他与强迫症相关的疾患 / 47

### PART 2

#### 为什么会罹患强迫症?

##### 4生物模式的看法 / 53

神经传导物质血清素不平衡 / 53

脑中神经回路错乱 / 54

基因与家族遗传 / 56

链球菌感染 / 57

##### 5行为理论的看法 / 59

莫罗的二阶段论 / 59

班都拉的模仿论 / 62

行为治疗的原理 / 65

##### 6认知理论的看法 / 69

艾里斯的ABC理论 / 69

贝克的认知理论 / 72

认知治疗的原理 / 78

### PART 3

#### 强迫症的评估与治疗

##### 7如何评估强迫症? / 85

“耶鲁-布朗强迫症状检核表”的介绍与使用 / 86

耶鲁-布朗强迫症状检核表 / 88

“耶鲁-布朗强迫症严重程度量表”的介绍与使用 / 96

耶鲁-布朗强迫症严重程度量表 / 99

是否接受治疗的损益评估 / 104

##### 8如何实施药物治疗? / 109

常见抗强迫症药物 / 109

药物治疗的步骤与原则 / 112

患者应该知道的药物使用信息 / 114

##### 9如何实施行为治疗? / 117

观察每日强迫行为的出现情形 / 119
列出强迫行为的引发情境 / 122
排出强迫行为的焦虑阶层 / 125
由难度最低项目开始进行“暴露 / 不反应”练习 / 128
逐一提升焦虑阶层，配合认知治疗，直至最高阶层 / 131
10 如何实施认知治疗? / 134
辨认不合理的自动化思考 / 134
持续记录平时出现的强迫思考 / 136
使用苏格拉底对话、向下追问法等技术，
挑战不合理思考 / 139
以合理思考进行自我对话 / 146
循序渐进，不断练习与讨论 / 150
11 家属如何帮助患者? / 154
一般成年患者家属的协助原则 / 154
未成年患者家属的协助原则 / 158
12 如何自助与预防复发? / 163
如何自助的重要策略 / 163
预防复发的重要策略 / 171
PART 4
患者与治疗师的心路历程
13 病态的完美洁净
——重拾春天的怡怡 / 177
怡怡的故事 / 177
妈妈的陪伴过程 / 181
问题与讨论 / 182
14 用生命学习生命
——趾翔在强迫症里 / 189
趾翔的故事 / 189
太太的陪伴过程 / 192
问题与讨论 / 197
15 西西弗斯的忧郁
——唐唐的共病经验 / 202
唐唐的故事 / 202
问题与讨论 / 205
16 终于能用力飞了
——Jimmy的仙女棒 / 207
Jimmy的故事 / 207
问题与讨论 / 210
17 不舍与反思
——治疗师感言 / 212
精神科医师的经验与感触 / 212
心理师的经验与感触 / 214
附录与参考文献
附录一 强迫症常见问答 / 223
附录二 强迫症相关资源
(医疗院所、网站、参考书籍、影片等) / 235
中文参考文献 / 244
英文参考文献 / 245

# 《西西弗斯也疯狂》

## 章节摘录

书摘 妥瑞氏症 妥瑞氏症是一种儿童期发病的神经性精神疾患，具有多种动作与声音抽动症状。1885年，法国妥瑞医师(George Albert Edouard Brutus Gilles de la Tourette)发表一系列前所未有的运动异常病例报告，并且以其姓氏“Gilles de la Tourette”命名，其中第一例为1828年尚·马力·伊塔(Jean Marie Itard)医师的患者丹皮耶女爵(Marquise de Dampierre)，她从七岁开始就出现一些怪异的行为，像是重复说某些字、骂脏话等等。后来，此病症名称渐渐简化为妥瑞氏症(tourette's syndrome)。妥瑞氏症的主要症状抽动(tics)，可分为动作型与声语型，并可各自再分为简单型与复杂型两种。简单型动作抽动(simple motor tics)，例如：眨眼睛、扭鼻子、耸肩膀等。复杂型动作抽动(complex motor tics)，例如：摸别人或触摸自己，蹲下或跳跃，甚至是模仿别人的动作等等。简单型声音抽动(simple vocal tics)，例如：清喉咙声、咳嗽声、打呼声等。复杂型声音抽动(complex vocal tics)，例如：不顾说话背景是否合适而重复单字或词组、骂脏话、模仿别人说话等。这个疾患可以是暂时性的，症状维持四星期到十二个月，或者慢性化，维持一年以上。有15%左右的病童是暂时性发作，症状终会消失。妥瑞氏症通常在六七岁左右发病，出现眨眼睛、脸部或头颈部抽动。声语型抽动通常在八九岁时出现，而强迫症状与复杂性抽动则在十一二岁出现。有一半以上的患者出现抽动症状前，出现过动与注意力不集中的情形。大多数患者其抽动与强迫症状会持续一辈子，但是也有一些患者的症状会完全消失。妥瑞氏症与强迫症有很强的共病性，例如：两种疾病都是在青少年时期发病，病程都会慢性化，有家族遗传，有不自主的强迫行为，主题多以暴力与性为主，在压力与焦虑状态下容易恶化，病灶都在基底核处。据统计显示，强迫症患者有50%以上有身体抽动症状，而妥瑞氏症患者则有15%左右的比例会出现强迫症状。最近很多专家认为强迫症与妥瑞氏症有关联，经由家族研究显示，强迫症或许是妥瑞氏症的另一种变异表现。妥瑞氏症的病因仍然未知，但其相关的神经传导路径与强迫症相似，包括基底核、额叶。相关的神经传导物质，包括血清素、多巴胺等。评估儿童妥瑞氏症时，尚需考虑是否合并强迫症、过动症、学习障碍、焦虑或侵略性情绪等问题。轻微的患者只需观察、卫生教育、适当引导即可，中重度患者则必须进行药物治疗。药物包括：抗精神病药物、抗忧郁剂、Clonidine(为一种 $\alpha_2$ 肾上腺素促效剂，可用于治疗抽动与过动症状，亦可以作为降血压药物)等。另外也可以进行肌肉放松训练、减压训练等。

其他与强迫症相关的疾患 一、强迫性皮肤搔抓症 强迫性皮肤搔抓症(compulsive skin picking)患者先是对皮肤上的小瑕疵不满，于是心中生出一股无法控制的冲动，驱使自己祛除瑕疵。当瑕疵祛除后，会暂时感到放松，但是过一阵子之后，又感到焦虑、忧郁、厌恶。在压力之下较容易出现症状。患者大多以指甲或大头针、镊子之类的小器具搔抓身体部位，例如：脸、上下躯体或上背部，而且通常在夜晚出现症状。此症与强迫症、身体畸形性疾患、冲动控制疾患有关，但是必须与身体型妄想症做区分。治疗上对于选择性血清素回收抑制剂有好的反应，若加上行为治疗效果更佳。

二、喉咙梗塞畏惧症 喉咙梗塞畏惧症(choking phobia)的患者不断地担心进食时被噎着，导致无法呼吸。病情严重的话，在进食时会伴随着恐慌发作。某些患者可能是咽喉结构异常，因此容易梗塞；但若无结构异常者，则属于此类患者。这个疾病有可能与转化症、强迫症、身体型疾患相关，患者常合并忧郁症，并且有强迫性人格或戏剧性人格。使用抗忧郁剂与抗焦虑药物有疗效，等过了急性期可以进行认知行为治疗，以消除进食焦虑与恐惧。我的一位病人就是罹患这种疾病，不断地担心自己喉咙会被食物卡住，每当进食时便很慌张，也正如其担心的，很多次进食当中都被食物梗塞，最后变得怕吃东西，因此体重减轻。经过药物治疗与认知行为的放松训练之后，他比较能够放轻松了，然后再逐步地训练他进食，如今已经可以轻松进食、体重恢复、正常工作了。

P46-48

# 《西西弗斯也疯狂》

## 编辑推荐

好奇心与同理心让《西西弗斯也疯狂：强迫症的认识与治疗》作者汤华盛医师与黄政昌心理师一头栽进强迫症的治疗领域，从此矢志对抗这种难缠的疾病，治疗这群不想再继续完美的“西西弗斯”。他们与患者如朋友般以生命学习生命，以真诚相知相惜，以专业知识循循善诱，在强迫症的磨难下，激发出患者对抗疾病的决心。他们是患者、家属与强迫症搏斗时最坚定的依靠。



## 《西西弗斯也疯狂》

### 精彩短评

- 1、 还成。但是不太认同必须治疗先吃药的观点
- 2、 书事台湾人写的，里面有些药物的名字和中国大陆的不怎么一样，有时候有点不之所云，呵呵还没有看完，
- 3、 强迫症的全面介绍：认知行为治疗+药物治疗
- 4、 开始的部分写的过于专业化，不经过训练只能看个大概，反正前面的部分我只是粗略扫了一眼。总的来说讲的都是比较极端的情况，跟自己现在的状态不是很符合，感觉像是给心理医生活着患者家人看的书，对于患者来说，讲的还不够仔细。书中涉及强迫症导致的抑郁和焦虑谈及的也很少，总体来说很一般。
- 5、 很轻松。
- 6、 感觉一般，对强迫症认知的分析稍医学化...建议读《爱是一种选择》
- 7、 这是一本很肤浅的书，都是一些病理，没实际意义，建议买森田的书或者禅道的书，反正，淡定的面对生活就行了！
- 8、 理论性太强。不过读过才知道自己欠缺的太多。
- 9、 书分三部分，症状，病因，治疗。我觉得这是一本很好的书了，一定会对患者有帮助的。
- 10、 没有任何一种觉醒是不伴随着痛苦的。
- 11、 谁不疯狂啊
- 12、 还不错的一本专业书籍，很实用
- 13、 还是比较值得一看！



# 《西西弗斯也疯狂》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)