



[美]布鲁斯·海曼/Bruce M. Hyman
切莉·佩德瑞克/Cherry Pedrick 著
陈晓莉，容怡 译

原书名《自由的心——强迫症自助治疗》

第3版

强迫症

你和你家人需要知道的



谨以此书献给：成千上万强迫症患者
以及因家庭成员身患强迫症而身心疲惫的家人



THE OCD WORKBOOK:
YOUR GUIDE TO BREAKING FREE FROM
OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER



中国大学出版社

<http://www.cup.com.cn>

第3版

强迫症

你和你家人需要知道的

[美]布鲁斯·海曼/Bruce M. Hyman,
切莉·佩德瑞克/Cherry Pedrick 著
陈晓莉, 容怡 译



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

THE OCD WORKBOOK(THIRD EDITION): YOUR GUIDE TO BREAKING FREE FROM
OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER BY BRUCE M. HYMAN,PH. D AND CHERRY PEDRICK,RN
Copyright: © 2010 BY BRUCE HYMAN AND CHERRY PEDRICK
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
Through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA
Simplified Chinese edition copyright: © 2014 CHONGQING UNIVERSITY PRESS
ALL rights reserved

版贸核渝字(2013)第340号

图书在版编目(CIP)数据

强迫症——你和你家人需要知道的/(美)海曼
(Hyman,B. M.), (美)佩德里克(Pedrick,C.)著;陈
晓莉,容怡译. —重庆:重庆大学出版社,2014.9

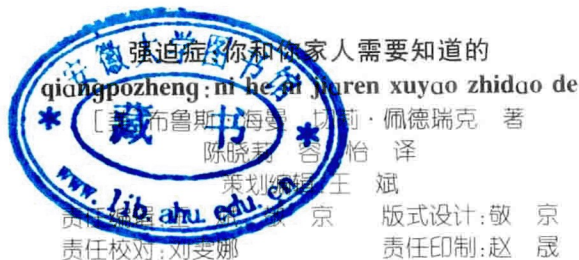
(心理自助系列)

书名原文:The OCD Workbook

ISBN 978-7-5624-7652-8

I. 自… II. ①海…②佩…③陈…④容… III.
①强迫症—治疗 IV. ①R749.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第175318号



重庆大学出版社出版发行
出版人:邓晓益
社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号
邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)
传真:(023) 88617186 88617166
网址: <http://www.cqup.com.cn>
邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销
重庆五环印务有限公司印刷

开本:720×1020 1/16 印张:17.75 字数:300千
2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5624-7652-8 定价:56.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

本书是针对强迫症行为疗法的最佳指导用书,它包含对强迫症最新行为疗法的详尽易读的描述,以及一些在其他书籍中很少见到的信息。海曼博士和佩德瑞克博士对实践行为疗法运用中的困难进行逐步分析,他们将最新的治疗强迫症的行为技巧逐一明确,这本书是非常成功的。

——伊恩·实斯波恩 (精神病学家,新墨西哥州立大学健康科学中心副教授,著有《痛苦的思绪和秘密的仪式强迫症——隐藏的瘟疫》)

这是个结构严谨的、为强迫症患者设计的自救计划,其中成人或儿童患者认知行为疗法的例子非常详尽。父母和家人可以在本书中获得打破行为模式的支持和帮助,而专家也可以通过本书来安排行为疗程,减轻患者痛苦。

——布兰奇·弗洛伊德 (迈阿密大学医学院心理和精神病学副教授)

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。

——杰弗里·M.施沃基 (医学博士,洛杉矶加利福尼亚大学心理学研究教授,《脑锁:如何摆脱强迫症》作者)

《强迫症:你和你家人需要知道的》对强迫症患者及其亲属来说是非常有益的,它详细描述了强迫症的症状和病因,同时提供了与这种令人极其困扰的病症作斗争的简单易行的指导,这两位作者将非常复杂的概念理论和治疗办法变得幽默、简单和让人愉快,对那些想确信自己的某些行为和想法是否具有强迫症特征的读者,本书也提供了一张症状表和评测工具,我将会给我的病人及其家人大力推介此书。

——福根·奈兹罗格鲁 (博士,美国行为心理学委员会成员,纽约大颈生物行为学研究所精神病学专家,纽约长岛霍夫斯苗大学心理学教授,纽约大学心理学教授)

《强迫症:你和你家人需要知道的》是一本全面的实用的治疗指导工具书,它将会帮助成千上万的强迫症患者和那些支持他们从这一严重的疾病中逐渐恢复的人们。

——芭芭拉·范·明（博士，布朗大学精神病学和人类行为学副研究员）

本书对强迫症的现代新型疗法进行了详细的解释和说明，我本人打算把该书介绍给我的病人，书中包含有我们所知的治疗强迫症的最强大有效的办法，以及这种办法最基本的组成部分——仪式干预和暴露这两部分逐步清晰的步骤。此外，我很开心在书中看到了如何使用认知技巧办法来治疗强迫症的例子和详细步骤，书中还包含有针对各种不同种类强迫症的明确建议，包括多虑性失调、肇事逃逸、收藏型强迫症。这本书不但针对自我治疗的病人，也针对医生，他们可以使用书中的例子和手段有效治疗强迫症。

——詹姆斯·M. 克莱波恩（博士，美国职业心理学委员会成员，心理学家，强迫症基金会科学建议委员会成员）

此书不仅是本工具书，海曼和佩德瑞克描述了强迫症，揭开了其神秘的面纱，此外作者还为专家和病人提供了详细有益的诊疗计划，《强迫症：你和你家人需要知道的》应该是你强迫症文献资料中非常重要的一本。

——罗伯特·H. 亚克曼（社会工作硕士，纽约州立大学布鲁克林健康科学中心精神病学系临床副教授）

读这本书真让人觉得愉快，在我二十年强迫症研究和临床经验中，这是我遇到的最好的自助资料，临床社会工作者海曼和注册护士佩德瑞克合著了这样一本对强迫症患者及其家人非常重要的资料书。此外，这本书以实践中获得的根据为基础，兼可读性、趣味性、易接受性于一身，是强迫症治疗的必备读物，我强烈推荐这本书。

——布鲁斯·A. 泰勒 [心理学博士，塔拉哈西（美国佛罗里达州首府）佛罗里达州立大学社会工作学院院长]

祝贺本书作者，他写出了一本非常全面的、均衡的、极具可读性的书。这本书对强迫症患者、他们的家人以及任何想了解强迫症及相关病症的人都是极大的福音，本书中给出了我见过的最好最详尽的自助治疗指南，建议各位治疗专家、医生人手一册，仔细研读。本书不仅可以帮助他们成为更好的专家，还可以帮助他们更好地了解自己的病人。

——唐纳德·W. 布莱克（医学博士，爱荷华大学医药学院精神病学教授）

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）

谨以此书献给：成千上万名与强迫症日夜奋战的人；

因家庭成员身患强迫症而生活受到深刻影响的家人们；

致力于强迫症治疗以期为患者减轻痛苦的专家；

致力于强迫症研究，以期加深人们对强迫症的理解并寻求
治疗突破的研究者和科学家们。

引 言

第 1 部分 学习了解强迫症

- 1 什么是强迫症? /8
- 2 强迫症的症状和诱因/20
- 3 我们能做什么? /35

第 2 部分 自助策略

- 4 强迫症的认知行为疗法——自主自助项目/52
- 5 为挑战做好准备——自我评估/63
- 6 你的干预策略/73
- 7 假想暴露/102
- 8 挑战错误观念/111
- 9 赢得突破的更多工具——强迫症的辅助治疗/134

第 3 部分 强迫症的不同类型

- 10 打破纯粹强迫思想的桎梏/142
- 11 多虑性失调:当强迫症变得与宗教相关/154
- 12 过度责任感:肇事逃逸强迫症/171
- 13 疑病症/181
- 14 收藏型强迫症/194

- 15 前进两步,后退一步:长久保持你的斗争成果/201

第 4 部分 共发性障碍:家庭问题和寻求帮助

- 16 强迫症及其族群/217
17 孩子也会患上强迫症/225
18 强迫症是家庭事件/244
19 何处寻求帮助/256

附 录

参考文献

致谢

引言

在这个世界上,你身在何处并不重要,重要的是你在向哪个方向前进。

——奥利佛·温黛尔·霍尔姆斯

《强迫症:你和你家人需要知道的》一书在过去十年已经成为强迫症患者、患者家属,以及临床医师极有价值的参考书。本次第三版讨论了强迫症更多的症状,介绍了认知行为疗法的最新趋势,同时也为努力与强迫症抗争的患者家人提供了更多的帮助和指导。如果您想对强迫症有一个更全面的了解,寻求克服强迫症的办法,这本书就是你需要的。

我们是谁?

“我得回去,我得赶紧回去看门到底锁上了没有。”我盯着自家的门,赶紧熄火,跳出汽车,我得再检查一遍。

“我看见你锁了门的,妈妈。”我儿子詹姆斯明显觉得不耐烦了,他不想上学迟到,于是在后门大叫,“你都检查两遍了。”

我知道我每天都锁门了,那我为什么还要一遍一遍地检查呢?无法解释,我只是需要这么做,这种情况一再发生,我不得不一遍一遍地有规律地返回家里看锁门了没有。每天中午,没有任何预警的这种恐惧都会袭击我,我锁门了没有?关灯了吗?咖啡机关了吗?之后我就开始一遍遍地检查我的家电、门锁、汽车刹车,以及一些工作文件,当这一情况开始影响我作为一名家庭健康护士的工作时,我开始寻求治疗。

我被诊断患有强迫症,一种大约有 2.5% 的人都患有的精神疾病。作为一名护士,我或多或少对强迫症有所了解,但是还没有做好准备,我急需康复,这一需要让我阅读了关于强迫症的所有书籍和文章,因此我得以在杂志上发表了关于强迫症的若干篇文章,以及有机会在家中继续接受护士课程的学习,研

究和写作也帮助我使用认知行为疗法来治疗自己的疾病。

当我的强迫症状有所改善,我开始去帮助其他有类似病症的人,我遇到了许多因缺乏知识和帮助而深受其害的患者,通过我在因特网上找到的支撑体系——强迫症患者基金会,我们为深受强迫症之苦的人们提供帮助,但首先给需要信息的人们提供一个去处是非常必要的。

我那电脑迷儿子主动提出帮我建立一个网站,我要网站做什么?后来我知道了,他创作了一个非常精美的教育指导强迫症患者的网站,在这过程中有成千人通过网址 [www. Cherry Pedrick. com](http://www.CherryPedrick.com) 链接,找到了关于强迫症的最好的网站。

我在 1997 年强迫症基金会的会议上遇到了布鲁斯·海曼博士,当时他正在写一本书,一本可以给强迫症患者提供治疗工具的工具书。两年来他一直在努力寻找一位患有强迫症的医学同行,这样就可以从一个病人的视角来写自己的亲身经历,我们发现彼此可以在这本书的写作过程中满足各自的需要,我们都为这个写作计划贡献了自己的才能。我当过护士,这使得我能够很好地理解强迫症及其治疗办法,而我自己也是患者,就可以带着同情和理解来看待问题,我真诚地期望,我们二人的专业能力和水平可以给本书的读者提供帮助。

——切莉·佩德瑞克 注册护士

不,我没强迫症。但在 1987 年,我做临床精神病学医生 7 年之后,别人介绍了一个病人给我,中等年纪,有一系列的清洗和检查症状,他每天洗澡 2 个小时,拒绝触摸任何不熟悉的物体,害怕灰尘和细菌,每天洗手 27 次。由于之前我从未有过治疗强迫症的经历,我一方面为他的怪异举止而苦恼,另外一方面也为他痛苦的遭遇而动容。当我意识到自己惯常使用的治疗方法并不适合他,无法真正的帮助他时,我开始了一项任务,学习关于强迫症的一切知识,并向国内任何有相关专业知识的专家求教,这使我于 1988 年进入到由埃德娜·福阿教授领导的位于宾西法尼亚医学院的焦虑症治疗中心(宾西法尼亚医学院现更名为 Allegheny 健康科学院)。在那里我观察到了使用密集行为疗法治疗强迫症患者的成功案例,由于之前有使用认知行为疗法进行诊疗的基础,我能够及时地将这一疗法应用于自己的强迫症患者。

我发现,只有极少数的强迫症患者得到了合适的帮助,这促使我有了写这一本书的想法。尽管我们的文化在理解和治疗包括强迫症在内的心理疾病上已经走了很长一段路,但恐惧和无知依然存在。对许多与强迫症病魔做斗争

的患者来说,都害怕因寻求帮助而面临疾病带来的尴尬和不适。而那些寻求了外界帮助的患者,也常常会对结果感到失望。我有很多病人都告诉我,在找到真正了解强迫症的医生之前,他们都曾在许多对强迫症有了解的健康专家那里寻求过帮助,虽然他们用意善良,但常常传递错误的信息。这种疾病让人绝望,这使得许多患者试图从各种渠道获得帮助,虽然这些帮助不过是给了他们一些渺茫的希望。他们在医生和医疗机构那里寻求帮助的一些沮丧的经历通常会导致更多的情绪上的痛苦、负罪、沮丧和不信任,许多人渐渐地放弃了,失去了希望和信心。

至今医学上依然没有治愈强迫症的办法,在读完本书之后可能你仍然是个强迫症患者,但那时你将获得与强迫症斗争的武器。本书的写作目的,就在于帮助强迫症患者在抗争中走上正轨,一步一步地帮助他们发生变化。

本书中的许多治疗技巧并不是新的。它们曾在许多其他自助书籍中出现,甚至还包括许多职业心理学家的临床教材中。本书以简单清晰易于理解的语言,展示了目前关于行为变化过程的理论。这是10年治疗数以百计确诊强迫症病例所获得的经验的结果。

——布鲁斯·M.海曼博士 注册临床社会工作者

如何通过这本书获得帮助?

本书无法取代在合格的心理健康专家那里获得的正规心理学或精神病学的治疗。患者应该通过以下几种方式来使用本书:

1. 与正在进行的精神病学或心理学治疗相结合。比如说,你目前正在接受一个非常专业并且合格的心理学专家的治疗,但他的专业并不在于治疗强迫症,那么这本书可以帮助你的医生扮演教练或指导的角色,或者可以指导你逐步控制强迫症。

2. 对那些因为各种原因不愿寻求专家帮助的患者来说,可能他们也想尽可能了解强迫症,那么这本书就可以作为自我干预的指导用书。如果你认为自己患有强迫症,那么我们强烈建议你寻求在诊断和治疗强迫症方面有经验的心理专家,一位合格的精神病学家或心理学家可以帮助你确诊疾病,并帮你判断自助的认知行为疗法是否适合你。

3. 想克服强迫症但不知从何入手的患者,或者是那些无法获得专业治疗的患者。或许您渴望了解更多关于强迫症的知识,希望把这本书作为克服自

己症状的指导。如果你患有强迫症,我们强烈建议你寻找专业的心理治疗师。精神病学医生或心理医师将会帮助您确认强迫症的诊断,并判断自主认知行为疗法是否适合你。如本书第 16 章的讨论,一些其他的疾病有时会 and 强迫症并发,就会使强迫症的恢复治疗变得复杂。如果患有多种疾病,制定能够治疗每一症状的综合治疗策略则尤为重要。

4. 对那些试图更深了解强迫症的家庭成员来说,就像我们不建议医生为自己的家人们治疗与自己专业领域不相关的疾病一样,我们同样不建议强迫症患者的家人藉由本书来扮演心理专业治疗师的角色,即使他们曾经接受过相关训练。然而,当患者依照本书规划的自助过程进行自助时,他们的家人依然可以提供非常有价值的帮助和支持,本书的第 4 章描述的就是值得信赖的朋友或家人如何扮演行为助手的角色。

关于本书

本书包含四部分。读完第一部分(第 1 章—第 3 章)之后,你会了解到什么是强迫症,如何诊断强迫症,其症状都有哪些,以及目前治疗这种疾病的方法。这 3 章讨论了普遍认可的强迫症诱因。第 3 章回顾了最有效的治疗强迫症的方法:药物治疗和认知行为疗法。

第二部分(第 4 章—第 9 章)是本书的核心,一步一步地引导你在自我指导下克服强迫症,并讨论了对待强迫症康复的态度,哪些是有利的,哪些是不利的,哪些是康复过程中切合实际的期望,特别强调了对待自己要宽容和耐心。一旦开始自我康复治疗,你就需要三到六周的治疗时期,自我康复治疗在这段时间必须是你的第一任务。摆脱强迫症的困扰而重获自由将会使这种投入变得非常有价值。注意,我们说的并不是摆脱强迫症,而是摆脱强迫症的折磨。除非强迫症很严重,你会发现生活中存在一点点的强迫症会更有效率,更加充实。

第二部分还包括如何单独或在临床治疗医师的指导下使用本书的说明。它同时讨论了如何判断你是否需要专业咨询。如果你身边没有治疗医师,找一个值得信任的朋友或家人帮助你实施某些行为活动。在该版中,第二部分增添了一个新的章节——第 9 章:接受和直面强迫症的方法。本章陈述了认知行为疗法的“第三次浪潮”的有关资料,包括对强迫症的接受与实现疗法的使用,这是在精神健康领域不断获得认可的一种方法。

第三部分(第10章—第15章)为强迫症的具体症状进行了介绍。你不必通读这部分所有内容,可以跳过某些章节,去阅读那些和你联系最紧密的章节。在这部分内容,你会了解到并非常见但和强迫症有些微联系的强迫症症状和不适症的最有效的治疗策略。这主要包括强迫性思维、多虑症、肇事逃逸强迫症、健康焦虑症,以及囤积症。

第四部分(从第16章—第19章)包括了与强迫症有关的疾病以及家庭问题的重要信息,并为你提供了如何求助他人的详细信息。第16章讨论了与强迫症有关的症状类型,包括身体畸形障碍和拔毛发癖。因为强迫症也发生在儿童身上,第17章提供了关于怎样把书中的这些原则应用在治疗强迫症儿童身上。家人在恢复治疗中起着重要作用,所以第18章专门讨论了这个重要话题。此外,在该修订本中,我们在每个章节后面增添了新的内容,即“给家人和朋友的建议”。我们鼓励你把这个信息与亲密的朋友和家人分享。根据个人情况,你也许需要专业帮助。第19章为你选择了专业的精神健康医师提供了指导建议。因为后援团对克服害羞和孤僻有很大的帮助作用。第19章在帮助患者确定后援团上提供了建议。

附录也包含了有价值的资源。有些人在遇到强迫症时会不知所措,不明白为什么强迫症会导致举止奇怪。也或许,有些人把强迫症当作秘密,认为“说出来”会使周围的人大吃一惊。因此,附录中包含了该障碍的确切信息,你应该抄录下来,给你的老师、学校的辅导员、家人、心灵导师等,他们可能会从这些信息中受益。附录给出了强迫量化表(Y-BOCS),这是一个用来确定强迫症严重程度的自评表。每一条目都询问了患者这些症状是如何干扰日常生活的。其范围从0分到40分,40分代表强迫症最严重的程度。考虑到该表能够快速测验患者的症状程度,当自主治疗在开始和中间阶段,以及强迫症的矫正获得了有意义的进步的时候,进行测试非常恰当。这能使患者掌握所获取的进步,为减少强迫症状在生活中的干扰仍需要做的努力。

第 1 部分

学习了解强迫症

- ▶ 1. 什么是强迫症？
- ▶ 2. 强迫症的症状和诱因
- ▶ 3. 我们能做什么？

1. 什么是强迫症？

在生活中,没有什么比恐惧更糟糕、更危险了。

——Jawaharlal Nehru

在本章中,你将见到成千上万患有强迫性神经官能症也即强迫症的典型代表。他们所与之抗争的疾病,让他们的大脑充斥着一些并不需要的想法,并且威胁他们如若不采取一些重复的无意义的行为便会倒霉。它们并不罕见,40个人中大约就有1个强迫症患者。

强迫症是以强迫性思维或强迫性行为为典型特征,会让人沮丧且浪费时间,影响人们的日常工作、生活和人际关系。强迫性思维是指持续的冲动、念头、意向或想法,它侵入人的正常思维,导致过多的焦虑和担忧。强迫性行为是指一种心理活动或重复性的行为动作,以期减少或阻止因强迫性思维而引发的担心和焦虑,他们通常有避免或阻止某种令人恐惧或绝望的事件发生的企图,比如死亡、疾病以及一些幻想的霉运等。

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