

强迫症
规范化团体认知行为
治疗手册



Group Cognitive Behavior therapy
of **OCD**

A Treatment Manual

范青 高睿 白艳乐 孙岩 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

强迫症
规范化团体认知行为
治疗手册

+

+

+

Group Cognitive Behavior therapy
of **OCD**

A Treatment Manual

范青 高睿 白艳乐 孙岩 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是一本为强迫症治疗师提供相关理论参考和工具材料的治疗手册。本书采用国际上最为认可的暴露反应预防技术作为基础,首先介绍了强迫症及其治疗原理,随后为团体治疗的评估及实施提供了步骤指导,接着引入真实案例让读者更加身临其境,最后为强迫症心理治疗的未来方向提供思路。本书适合精神科医生、心理治疗师、心理咨询师、强迫症患者和家属以及其他对本书感兴趣的人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

强迫症规范化团体认知行为治疗手册/范青等著. —上海:上海交通大学出版社,2020

ISBN 978 - 7 - 313 - 24085 - 9

I. ①强… II. ①范… III. ①强迫症—诊疗—手册 IV. ①R749.99 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 225466 号

强迫症规范化团体认知行为治疗手册

**QIANGPOZHENG GUIFANHUA TUANTI RENZHI XINGWEI
ZHILIAO SHOUCE**

著 者: 范青 高睿 白艳乐 孙岩

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路 951 号

邮政编码: 200030

电 话: 021 - 64071208

印 制: 上海万卷印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 59 千字

版 次: 2020 年 11 月第 1 版

印 次: 2020 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 313 - 24085 - 9

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021 - 56928178

编委会名单

主 审 王 振 王建平

著 者 范 青 高 睿 白艳乐 孙 岩

顾 问 肖泽萍 张海音

审 校 王建玉

“强迫”这个词，在现代社会多指吹毛求疵、追求完美。偶尔、适当的强迫也许可以使工作、生活更加有规律，在一定程度上也可能对个人的发展更有帮助。但是对于另外一部分人来说，强迫意味着反反复复去想或者做一些明知没必要却又停不下来的事。当陷入这种不太能够克制的强迫时，正常的生活节奏会受到严重干扰，个人会感到非常苦恼。

尽管大家好像都听说过强迫症，但是，研究发现，其实民众对强迫症的相关评估、治疗却知之甚

少。很多患者总以为自己的强迫症是独特的，没有人会跟自己一样。虽然完全一样是不太可能的，但是，流行病学调查发现，强迫及相关障碍的终生患病率为 0.8%~3%，强迫症还是相当常见的。

强迫症可以分为药物治疗和心理治疗两种主要的治疗方法，均有一定的疗效，且常常需要联合治疗。心理治疗在强迫症的治疗中占有很重要的地位，如以暴露与反应预防为代表的认知行为治疗最具有循证证据，被各国的治疗指南推荐。然而，尽管认知行为治疗有效，但面对大量的强迫症患者，具有强迫症治疗资质的心理治疗师则显得格外稀缺。将 6~10 名具有类似症状的患者集中进行团体治疗则可以很好地弥补这一方面的不足，同时也可以通过了解他人的情况消除独特感，增加相互督促，促进疗效。

范青博士及其团队所著的《强迫症规范化团体认知行为治疗手册》正是这样一本为强迫症团体治疗师提供相关理论参考和工具材料的治疗手册。该书采用国际上最为认可的暴露反应预防技术作为基础,首先介绍了强迫症及其治疗原理,随后为团体治疗的评估及实施提供了步骤指导,接着引入真实案例让读者更加身临其境,最后为强迫症心理治疗的未来方向提供了思路。

本书作者范青博士及其团队多年来一直致力于强迫症的病因机制和临床干预研究。范青博士目前是上海市精神卫生中心康复一科副主任,上海交通大学心理学博士生导师,中国医师协会精神科医师分会强迫症专业委员会委员。范青博士及其团队在强迫症心理治疗方面拥有多年临床经验。这本书的出版旨在让更多的强迫症治疗师及患者能从中获益。

希望这本书可以为那些也挣扎在强迫症深渊的人们带来一丝光亮,使他们得到帮助与慰藉,使他们重获新生。

张宁 南京医科大学附属脑科医院
中国医师协会精神医学分会强迫症
专业委员会首任主任委员
2020年7月

我很高兴受邀为范青博士和高睿治疗师所著的《强迫症规范化团体认知行为治疗手册》一书作序。大约 3% 的中国人口在其一生中会受到强迫症的影响(Guo 等, 2016), 其工作和社会功能都会受到严重损害。目前强迫症的有效治疗方法包括药物治疗、心理治疗及这两种治疗方法的联合治疗(Koran 等, 2007)。尽管如此, 仍有许多患者无法获得有效治疗。导致患者无法获得治疗的一个因素是缺少有相应资质的强迫症治疗师。暴露反应预防(ERP)(Foa 等, 2012)是一种研究得非常充

分且有效的强迫症治疗方法(Koran等,2007)。进行团体形式的ERP对每个经过ERP培训的治疗师来说仍然是一个挑战,这要求治疗师能有效地为多个患者提供治疗。本手册提出了标准化的团体认知行为治疗方法,采用团体形式,总疗程超过12次。作者为如何将暴露疗法背后的情绪处理理论以团体形式应用于强迫症提供了循序渐进的指导。范青博士及高睿治疗师提出通过评估以及在团体ERP开始前应考虑的共同问题作为良好的治疗设置阶段的基础,以确保治疗师和提供者开始一个有效的治疗计划。然后他们逐步地提供在团体中应用ERP的方法,以及治疗师在治疗中可以使用的讲义和材料。此外,他们还总结了强迫症治疗领域的未来发展方向,以确保治疗师准备好应用该领域的新进展。本手册提出的团体ERP策略将为强迫症患者提供有效的

治疗新路径。

希拉·A·M·劳赫,博士,美国专业心理学会
马克及芭芭拉·克莱因杰出精神病学教授
精神病学心理学教授
精神病学及行为科学系
埃默里大学医学院
2020年7月

参考文献

- [1] Guo X, Meng Z, Huang G, et al. Meta-analysis of the prevalence of anxiety disorders in mainland China from 2000 to 2015 [J]. Scientific Reports, 2016,6(1),28033.
- [2] Koran LM, Hanna GL, Hollander E, et al. Practice guideline for the treatment of patients with obsessive-compulsive disorder [J]. Am J Psychiatry, 2007, 164 (7 Suppl): 5 - 53.
- [3] Foa EB, Yadin E, Lichner T. Exposure and Response Prevention for Obsessive-Compulsive Disorder, Second Edition (2nd ed.) [M]. Oxford University Press, 2012.

我和强迫症的缘分最早始于攻读博士研究生期间,跟随我的导师肖泽萍教授进行强迫症发病机制的研究。早在1996年,肖泽萍教授已组建研究团队,开展以强迫症为主的焦虑谱系障碍的系统研究。之后,我有幸参与张海音教授负责的上海市精神卫生中心重点特色专科——“强迫症早期识别和优化治疗专科”建设,以及上海市精神卫生中心王振副院长负责的“强迫症诊治中心”建设。在以上平台和团队的支持下,我申请到国家自然科学基金、上海市科学技术委员会等一系列

项目,支持了我感兴趣的强迫症研究亚方向,如强迫症心理治疗。除了研究工作,在上海市精神卫生中心临床心理科的临床诊治实践也为我开启强迫症团体认知行为治疗(GCBT)提供了不少新的思路。

经过前期治疗实践和质性研究验证,我的团队于2014年编制完成了《强迫症团体认知行为治疗手册》,虽然研究结果显示GCBT与常规抗强迫药物治疗强迫症患者的疗效相当,但我们发现,强迫症患者入组后,在GCBT治疗前和治疗中,其脱落率为34%。为此,我一直在思考还可以做些什么以帮助强迫症患者和他们的家庭。于是我从3个方向开始了进一步的努力和拓展:第一个方向是继续完善《强迫症团体认知行为治疗手册》。我和高睿治疗师去美国宾夕法尼亚大学医学院焦虑障碍治疗研究中心进行了学习,并在埃德娜·B·

福阿(Edna B. Foa)教授的指导下,增加了患者在团体内暴露反应预防(ERP)练习的次数和频率,减少了认知治疗(CT)内容,调整了家庭健康教育在团体出现的结构等。经过这些修改,从临床实践到后续研究数据,脱落率都得到了改善。在临床实践中,我的团队也得到了北京师范大学王建平教授的指导。第二个方向是强迫症心理治疗结合东方文化。机缘巧合下,2015年经上海市精神卫生中心仇剑崑主任介绍,我参加了马克·威廉姆斯(Mark Williams)的“正念认知疗法(MBCT)工作坊”,于是开启了强迫症 MBCT 的探索之旅。MBCT 被称为“认知行为治疗(CBT)第三浪潮”。在张海音教授研究项目经费支持下,团队举办了相关培训,翻译了意大利正念中心主席法布里奇奥·迪唐纳(Fabrizio Didonna)教授所著的相关治疗手册和专著,开展了相关临床研究。第三个方

向是强迫症心理治疗结合人工智能和互联网医疗。在王振副院长的带领下,我加入了中国 CBT 专业组织(中国心理卫生协会 CBT 专业委员会、中国心理学会 CBT 学组、中华医学会 CBT 协作组、中国医师协会 CBT 工作组)共同组织的“计算机化的 CBT(CCBT)强迫症模块”的开发。同时,我申请到上海市卫生健康委员会面上项目,进一步进行了强迫症基于网络的 CBT 的疗效和卫生经济学研究。另外,我还有幸参加了上海市精神卫生中心徐一峰院长负责的“2018 年度上海交通大学医学院地方高水平大学建设项目-科研技术平台——精神疾病诊疗技术研究院建设(编号:2018-yxy-01)”,本书的出版也得到了该项目的支持。

感谢上海市精神卫生中心以及各学术组织领导和支持。感谢本书作者团队中的高睿、

白艳乐和孙岩几位同仁,有了你们才有了这本书的诞生。最后我最想感谢的是我可爱的研究团队,他们是一群以90后为主的年轻医生和治疗师,包括王建玉、李小平、张宗凤、高睿、王垚、陈永军、曹璇、张飞、张骋姣、陆璐、郑悦、张天然、刘莹、周雨鑫、王凯风、叶慧玲、吕娜、李蹕然、李欣、郭其辉、吴怡雯等。他们充满理想和热情,富有创造力地投入强迫症的心理治疗研究,为本书提供了研究证据的支持。

范青 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
中国医师协会精神科医师分会
强迫症专业委员会委员
中国神经科学学会精神病学基础与临床分会
强迫障碍研究者联盟秘书长
2020年7月

第一章	引言	001
第二章	强迫症：为什么是暴露反应预防 治疗?	006
第三章	治疗前评估访谈：健康教育	020
第四章	第 1 次团体治疗：团体建立	048
第五章	第 2 次团体治疗：暴露计划	068
第六章	第 3 次团体治疗：暴露初体验	079
第七章	第 4~11 次团体治疗：持续练习	094
第八章	第 12 次团体治疗：团体结束	107