

<<克服恐惧感和恐惧症>>

图书基本信息

书名：<<克服恐惧感和恐惧症>>

13位ISBN编号：9787300114668

10位ISBN编号：7300114660

出版时间：2010-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：（美）克拉斯克 等著，姜婷娜 等译

页数：306

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>

## <<克服恐惧感和恐惧症>>

### 前言

几年来，医疗保健事业取得了惊人的发展，但也有很多过去已被广为接受的精神卫生和行为医学的干预策略正在受到质疑：它们不仅没有带来益处，甚至可能还有伤害。

而另外一些干预策略经过当今最好的实证检验证明是有效的。

随之。

把这些干预策略更多地推荐给民众的呼声四起。

最近的几项发展推动了这场革命。

第一，我们对心理病理和生理病理都有了更加深入的理解，使我们能发展出新的、针对性更强的干预策略。

第二，研究方法学取得了长足的进步，降低了内部效度和外部效度受到的影响，使研究结果可更加直接地适用于临床情境。

第三，各国政府、医疗保健系统和决策者都认为医疗保健质量必须改善，这种改善应该是建立在循证基础上的，而确保医疗保健质量得到改善符合公共利益（Barlow，2004；In-stitute of Medicine，2001）。

当然，对于各国临床工作者来说，主要的障碍是能否获得新的、有循证基础的心理干预方法。

研讨会和书籍在帮助那些认真负责的治疗师熟悉这些最新的心理卫生保健措施并将其应用到病人身上等方面作用有限。

而“有效的疗法——认知行为治疗丛书”就是专门把这些令人兴奋的新的干预方法介绍给临床一线的治疗师的。

这套丛书中的“治疗师指南”和“自助手册”介绍了评估和治疗具体问题的详尽步骤以及各种诊断。

本套丛书超脱于其他书籍和手册，还提供类似于督导过程的辅助材料。

来指导治疗师在其临床过程中如何实施这些步骤。

在我们新兴的医疗保健系统里，越来越多的人认识到：循证实践为医疗保健专业人员提供了最负责任的行动计划。

所有行为保健专业人员都深切希望为他们的病人提供尽可能好的诊疗，而这套丛书的目的就是消除人们在知识传播和掌握信息方面的差距，使之成为可能。

这本治疗师指南和随附的自助手册是关于特定恐惧症的治疗。

特定恐惧症是指害怕某些特定的对象或情境，并严重到影响一个人的正常功能，包括最常见的焦虑障碍，估计这种疾病约占人口的12.5%。

这种疾病常见于女性，约16%的女性因恐惧而影响到她们的正常生活。

如果一个人被常见的恐惧所困扰，有部分功能损害但未达到特定恐惧症的诊断标准，这种情况所占的比例就可能是原先的两倍；其中大多数人可以从治疗中获益。

## <<克服恐惧感和恐惧症>>

### 内容概要

这本治疗师指南和随附的自助手册是关于特定恐惧症的治疗。

特定恐惧症是指害怕某些特定的对象或情境，并严重到影响一个人的正常功能，包括最常见的焦虑障碍，估计这种疾病约占人口的12.5%。

这种疾病常见于女性，约16%的女性因恐惧而影响到她们的正常生活。

如果一个人被常见的恐惧所困扰，有部分功能损害但未达到特定恐惧症的诊断标准，这种情况所占的比例就可能是原先的两倍；其中大多数人可以从治疗中获益。

很多特定恐惧症个体，因为对血液、外伤以及注射等恐惧而无法接受恰当的医疗和牙科护理，从而影响对病情的及时治疗。

在其他一些常见的恐惧中，比如交通运输(驾驶、飞行等)，患者常常因此错过生命中与家人分享重要事件以及从事理想职业的机会，等等。

对于治疗恐惧症目前有一个大家公认的有效方法，而且是唯一的，即基于暴露的认知行为治疗，它可以处理在自助手册中提到的无论是内在的还是外在的恐惧对象或情境。

通过至少一天或一周的治疗，个体可以获得近90%的成功缓解。

虽然大多数恐惧症是慢性的、终生的，但是这种策略是非常有效的治疗方法——在所有卫生保健策略中是最有效的方法之一。

然而，只有很少的治疗师可以为患者提供这种治疗。

因此，我们衷心希望这本最新的治疗师指导和随附的自助手册可以帮助各地的医生，让他们的患者意识到这个服务，并可以经常为患者提供这种治疗。

## <<克服恐惧感和恐惧症>>

### 作者简介

米歇尔·G·克拉斯克 (Michelle G. Craske) 女, 1985年从大不列颠哥伦比亚大学取得博士学位, 并且在焦虑症领域发表了160余篇论文。  
她出版了有关焦虑症的病因学和治疗法、焦虑症的性别差异的书, 翻译了从认识恐症的基础知识到理解和治疗恐惧症的临床应用的相关专著, 并且还写了一些自助手册。  
自1991年以来她获得NIMH (国立精神卫生研究所) 连续基金项目, 用于研究儿童和青少年焦虑症和抑郁症的有关危险因素, 焦虑和惊恐发作的认知因素和生理因素以及焦虑症和相关疾病的治疗方法的发展和传播。

## <<克服恐惧感和恐惧症>>

### 书籍目录

《克服恐惧感和恐惧症：治疗师指南》目录第一章 写给治疗师的话 介绍特定恐惧症及其治疗 第二章 特定恐惧症：现象学 第三章 特定恐惧症是如何发展的 第四章 认识你的特定恐惧症 治疗特定恐惧症的一般原则 第五章 制订治疗计划 第六章 改变你的想法 第七章 为暴露疗法做好准备 第八章 怎样进行暴露治疗 治疗各种特定恐惧症的策略和方法 第九章 与自助手册第八章至第十四章相关的一些问题 第十章 战胜对血液、针头、医生和牙医的恐惧症 第十一章 战胜幽闭恐惧症 第十二章 战胜动物和昆虫恐惧症 第十三章 战胜恐高症 第十四章 战胜驾驶恐惧症 第十五章 战胜飞行恐惧症 第十六章 战胜暴风雨、水、窒息及呕吐恐惧症 推荐阅读 参考文献《克服恐惧感和恐惧症：自助手册》目录 介绍特定恐惧症及其治疗 第一章 本手册适合你吗?特定恐惧症的实质 第二章 特定恐惧症是如何发展的 第三章 认识你的特定恐惧症 治疗特定恐惧症的一般原则 第四章 制订治疗计划 第五章 改变你的想法 第六章 为暴露疗法做好准备 第七章 怎样进行暴露治疗 治疗各种特定恐惧症的策略和方法 第八章 对血液、针头、医生和牙医的恐惧症 第九章 幽闭恐惧症 第十章 动物和昆虫恐惧症 第十一章 恐高症 第十二章 驾驶恐惧症 第十三章 飞行恐惧症 第十四章 暴风雨、水、窒息及呕吐恐惧症 推荐阅读 参考文献

## <<克服恐惧感和恐惧症>>

### 章节摘录

插图：(1) 个体对于某一特定的物体或情境产生一种极端和持续的恐惧感，这种恐惧感是过度的或不现实的，它往往由特定的物体或情境所触发，如飞行、站在高处、面对动物、接受注射或是看到血液。

(2) 个体几乎每次面临恐惧物体或情境时，都能立即体验到焦虑反应（这种感觉类似于惊恐发作）。

在儿童身上，这种焦虑会被他们用别的方式表达出来，例如，发脾气、哭闹、缠人或呆立不动。

(3) 个体意识到自己的恐惧是过度的或者是不合理的，儿童可能没有这个特点。

(4) 个体回避恐惧物体或情境，或者带着强烈的焦虑或痛苦忍受这些情境或物体。

(5) 这些由恐惧物体或情境所带来的焦虑、回避或者痛苦使个体的功能受到明显的损害，或者个体因为患有恐惧症而感到非常痛苦。

(6) 不满18周岁的患者，这种情况至少持续半年时间。

同时，伴随着特定物体或情境的焦虑、惊恐发作或者恐惧回避，绝不能被认为是其他的精神障碍。

例如，强迫症（如某人害怕动物只是他害怕脏东西的一个表现），创伤后应激障碍（如某人害怕驾车，因为他不愿意想起过去经历过的一次严重的车祸），分离性焦虑障碍（如某人回避上学，因为他害怕和家长分开），社交恐惧症（如某人害怕驾车，但是这种害怕完全继发于害怕在开车的路上遭遇尴尬、出丑或是被其他驾车者责骂），惊恐障碍伴随广场恐惧症，或没有惊恐障碍史的广场恐惧症（如某人害怕飞行，因为他或她害怕在飞机上遭遇无法预计的惊恐发作，并且无法逃脱）。

以前，各种特定恐惧症（如动物恐惧症、恐高症、恐血症、飞行恐惧症）是归为一类的。

## <<克服恐惧感和恐惧症>>

### 媒体关注与评论

Antony、Barlow和Craske作为一个团队，你可以了解任何关于特定恐惧症的信息。这本不同寻常而非常有用的治疗师指南和自助手册同时证明了他们临床的智慧、知识的深邃和研究的广泛。

他们给了我们一个现实且真实有效的治疗方法……所有与这些问题和障碍工作的同仁都需要阅读这本书。

Thomas H . Ollendick博士 弗吉尼亚理工大学心理系杰出教授 这套书描述了作者的研究项目，这些项目具有理论原则和实证经验的证据，并融合了作者多年临床的亲身经历。

书中详细具体的自助手册、练习、案例以及临床治疗意味着任何治疗师都能重复作者所经历的临床实践。

Ronald M . Rapee博士 麦克里大学焦虑研究中心主任，《克服害羞和社交恐惧症：治疗师指南》作者 作者提供了一个全面的治疗结构，这个结构伴随使用者的评估和追踪变化的测量方法。

对于任何一个治疗焦虑患者的工作者来说，治疗师指南和自助手册最好放在书桌上，而不是放在书架里。

它们将是治疗特定恐惧症的不可或缺的助手。

RiChard P . Swinson医学博士 精神病学和行为神经科学系教授，加拿大麦克马斯特大学 本书由国际著名学者撰写，全书精确明白地表述了有效的治疗，非常值得推荐。

David M . Clark 伦敦maudsley医院，焦虑症和创伤中心主任

## <<克服恐惧感和恐惧症>>

### 编辑推荐

《克服恐惧感和恐惧症:治疗师指南·克服恐惧感和恐惧症:自助手册》：治疗师必不可少的工具手册  
本套丛书是美国心理治疗领域的最新成果。  
丛书主编戴维·H·巴洛是美国波士顿大学心理学教授，美国心理协会2000年“应用心理学杰出科学奖”的获得者。  
本套丛书按照问题或者疾病编排，每一种问题或者疾病都从两个角度提供帮助：助人者和自助者，即“治疗师指南”和“自助手册”，以期治疗师和来访者共同努力，协同作战。  
简明、易懂的语言文字典型、丰富的治疗案例具体、完整的治疗过程配套的练习与自助手册



<<克服恐惧感和恐惧症>>

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>