

■ 2판 저자 서문 / 5

제1부

강박증에 대해서 알기

제1장 강박증이란 무엇인가 · 15

1. '강박증'의 원인 / 16
2. '강박증'과 혼돈을 초래하는 다른 질환 / 20
3. '강박증'의 유병률 / 21
4. 강박증과 '성격' / 21

제2장 강박증의 증상 · 23

1. 흔히 있는 강박사고는 / 24
2. 흔히 있는 강박행동은 / 25
3. 다양한 강박증상 / 27
4. 강박증의 신경심리 / 32

제3장 강박증의 치료 방법 · 35

1. 약물치료 / 37
2. 심부뇌자극술 / 45
3. 감마나이프 / 46
4. 기타 강박증 치료 방법 / 47
5. 강박증의 경과 / 48

제2부

자기주도 프로그램

제4장 CBT for OCD: 강박증의 자기주도 프로그램 소개하기 · 55

1. 인지행동치료(CBT)란 / 56
2. 강박증의 인지행동 모델 및 CBT의 목적 / 57
3. CBT의 핵심 개념 / 59

제5장 노출과 반응 방지 · 65

1. 일상생활에서의 노출 / 66
2. 반응 방지 / 68

제6장 변화에 대한 준비하기: 자기 평가 · 71

1. 사례: 노출 및 반응 방지 훈련에서 불안/노출 위계(강박적인 느낌) / 81
2. 연습: 자신만의 불안/노출 위계 만들기 / 83

제3부

강박증을 치료하기 위한 자기주도 CBT 프로그램

제7장 심상 노출 · 93

1. 심상 노출법 / 94
2. 서술하기 및 녹음하기 / 94
3. 심상 노출을 위해 녹음을 이용한 훈련 / 96
4. 심상 노출 시 인지적 오류의 예 / 98

제8장 강박증의 인지 모델과 인지재구성 · 101

1. 그릇된 믿음의 ABCD / 102
2. 그릇된 믿음 고치기 / 103
3. 인지재구성: 사용법과 사용 시기 / 103

제9장 단계별 인지재구성: 그릇된 믿음에 대한 도전 · 105

그릇된 믿음에 도전하기 / 106

제10장 강박증에서 공통적으로 보이는 인지적 오류의 교정 · 115

1. 사고의 중요성에 대한 과도한 평가 / 116
2. 과도한 책임감 / 118
3. 완벽주의와 확실성에 대한 욕구 / 125
4. 위험에 대한 과도한 평가 / 125

제11장 마음챙김과 수용을 통한 강박증상 조절 · 127

1. 강박증 환자를 위한 마음챙김 명상의 구체적 제안 / 129
2. 마음챙김 명상의 일곱 가지 기본 원칙 / 129
3. 마음챙김 명상을 이용한 강박증상 조절의 실제 / 131
4. 알아차리고 가치 있는 일을 하자 / 133

제4부

강박증으로부터 자유로운 건강한 삶

제12장 건강한 생활을 방해하는 요소 · 137

1. 당부의 말 / 138
2. 강박증 치료 시 가족의 참여 / 138
3. 강박증 CBT에서 부모의 역할은 무엇일까 / 139
4. 가족이 치료에 개입할 때 주의할 점은 무엇일까 / 140
5. 동기의 결여 / 141

제13장 건강한 생활을 이어 가기 위한 프로그램 · 153

1. 빈 시간 채우기 / 154
2. 식사 제대로 하기 / 155
3. 적당한 운동하기 / 155
4. 스트레스 줄이기 / 156
5. 건강한 삶 누리기 / 157

■ 참고문헌 / 159

■ 찾아보기 / 161