

<<催眠与抑郁症的治疗>>

图书基本信息

书名：<<催眠与抑郁症的治疗>>

13位ISBN编号：9787506287296

10位ISBN编号：7506287293

出版时间：2011-1

出版公司：世界图书出版公司

作者：迈克尔·亚普科

页数：345

译者：金悦春

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>

## <<催眠与抑郁症的治疗>>

### 前言

催眠是西方对于心理治疗的第一个概念——医生与病人之间的交谈第一次被认为具有治疗的潜力。但催眠治疗的道路是颠簸不平的，经常被忽略或被重新定义为别的东西。

催眠是一种高度集中精神、对周边的知觉有所降低（控制下的“分离”）和对社会线索反应提高的状态。

它是人们拥有的一种程度不同的宝贵能力，并成为整个成年生活的一个稳定特点。

它是一种正常的状态，有足够催眠能力的人可以在顷刻间进入或者离开这种状态。

它使我们能够专心致志地沉浸在阅读、玩耍或进行的运动中。

它能够减少或消除一些分娩或医疗程序上的疼痛、管理慢性疼痛、控制非癫痫发作、改善身心症状、戒烟，并改善急性和创伤后应激障碍（PTSD）症状。

那么，为什么抑郁症治疗里有关催眠的文字这么少（直至现在）？

抑郁症会损害注意力，一些（但非全部）抑郁的人很难调动和利用他们的基本催眠能力。

有理由担心，一个绝望的在考虑自杀的抑郁症患者会将催眠治疗的失败视为自杀企图的一个借口。

虽然仍有那样的忧虑，但它在良好的抑郁症临床管理范围之内。

任何治疗都会激起希望，而对自杀念头的仔细监察永远都是治疗的关键部分。

随着对伴随认知的抑郁情绪越来越多的认识——不恰当的内疚和绝望、无助和无价值的感觉——更加认识到认知与情绪会相互强化。

因此，抑郁的“循环”不是仅靠提升情绪就可以治疗的，比如抗抑郁药物的使用，同时也需要中止延续情绪上自我贬低的循环。

所以，现在我们有了针对抑郁症的认知行为疗法，而且被证明是颇有成效的。

## <<催眠与抑郁症的治疗>>

### 内容概要

如何在抑郁症治疗中广泛、有针对性地应用催眠    如何使用催眠治疗特定形式的抑郁症    如何河  
对特殊人群使用催眠治疗抑郁症    在使用催眠疗法时的特殊考虑    治疗环节中使用催眠的各种案  
例

## <<催眠与抑郁症的治疗>>

### 作者简介

迈克尔·亚普科博士(Michael D. Yapko, Ph.D)

是一位临床心理学家、婚姻与家庭治疗师。

现居美国加州福尔布鲁克。

他是短期心理治疗培训师，定期向世界各地的专业听众做演讲。

亚普科在抑郁症的积极治疗上、策略性地使用临床催眠工作上，以及对使用以结果为主导的短期心理治疗的推进上得到了国际认可。

本书扩展了讨论的主题范围，更多知识丰富的用催眠治疗抑郁症的专家成为该书各章节的作者。作为一本实践指南书，该书为那些希望增加治疗方案的临床医师提供了最新和最全面的催眠在抑郁症治疗中的治疗用途。

## <<催眠与抑郁症的治疗>>

### 书籍目录

富有诗意的开始  
导言 第一部分 催眠在治疗中的广泛应用 第一章 催眠在治疗重症抑郁障碍时的症状和风险因素 第二章 抑郁症治疗中的四个简短催眠干预 第三章 用隐喻建立应对技巧 第四章 催眠以及对焦虑障碍的治疗：五指技术 第二部分 在治疗中有目标地应用催眠 第五章 治疗抑郁症：一个源于未来的疗法 第六章 在抑郁症治疗中使用催眠解决愤怒问题 第七章 利用催眠处理与抑郁症有关的反刍性失眠 第三部分 使用催眠治疗患有抑郁症的特殊人群 第四部分 有关催眠治疗的特别问题

## <<催眠与抑郁症的治疗>>

### 章节摘录

插图：第一部分 催眠在治疗中的广泛应用 第一章 催眠在治疗重症抑郁障碍时的症状和风险因素意义不明、赋予意义和抑郁风险“意义不明”可能是抑郁症所有已知风险因素里最大的和最普遍的风险因素。

在此文中，意义不明指的是一个人的各种生活经历缺乏清晰的意义。

事情发生了，我们看着它们发生，但是我们通常不知道它们意味着什么。

绝大部分的生活事件缺乏一个清晰和统一的意义，使得我们每个人要去建立自己对事件的意义和重要性的主观解释。

同样地，某个人的症状使医生推断：例如，“我认为你抑郁是因为你的思维被扭曲了，因此你需要去学习分辨和自我纠正你的认知扭曲”，或者“我认为你的抑郁症是由你脑部的血清素浓度过低造成的”。

几乎和任何其他问题一样，可以从很多观点去解释和治疗抑郁症。

在应对任何生活事件上，无论轻微或重大，一个具有个人特质的含义的形成代表了一个信念系统的核心，不论是自我增强（“不论其他人怎么想，我相信自己的”），还是文化上的加强（“所有美国人都相信这个”）。

信念是多维度的，包含情感、生理和行为，当然还有认知，这些都需要一个综合的干预方案去处理。

诊断抑郁症和宣称它具有特定的意义不一样。

阿隆·贝克(Aron Beck)几十年前的质疑是正确的，与其说抑郁症是一些内心深层冲突的产物，抑郁症更可能就是问题本身，而其症状是最合适的治疗目标(Beck et al, 1979)。

这提供了一个聪明的“分而治之”策略的基础，而疗效研究也表明其效果不错。

如今，几十年后，我们认识到，每种有“实证支持”的抑郁症疗法都是短期并且着重建立技能与解决症状这一双重目标的（Depression Guideline Panel, 1993；Schulberg et al——1998）

## <<催眠与抑郁症的治疗>>

### 媒体关注与评论

对于催眠在加强抑郁症的心理治疗疗法方面的优点，迈克尔·亚普科一直是一个明确和令人信服的倡导者。

在这本新的创新著作中，亚普科博士纳入了其他著名的催眠和抑郁症治疗专家的声音，以寻求更多有创意和有力的疗法。

这里包含的集体智慧在任何标准下都是令人印象深刻的，也必将被视为此领域的一个重要贡献。

——里德·威尔逊(Reid Wilson)博士，焦虑障碍治疗中心主任 在他的前一本书里，迈克尔·亚普科已经为我们提供了科学和方法，帮助我们改变在使用催眠治疗抑郁症方面的思维。

在这本具高度可读性的新书中，亚普科还带来了一群志同道合的专家治疗师，他们慷慨地分享了自己的临床技艺并共同鼓励读者。

阅读本书，会为那些通过催眠对各种抑郁症患者进行治疗工作的前景带来新的刺激。

——马克·奥斯特(Marc Ostrer)，心理学博士 迈克尔·亚普科再次为我们带来了催眠治疗抑郁症的重要资源——是任何在此领域工作的人士必须阅读的。

这一全面的工作开辟了催眠临床应用的新领域使催眠对这方面的学生和专家及任何在两者之间的人都有极大的吸引力! ——斯蒂芬·卡恩(Stephen Kahn)博士，临床和实验催眠学会主席

<<催眠与抑郁症的治疗>>

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>