第一图书网, tushu007.com

<<创伤后应激障碍自助手册>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<创伤后应激障碍自助手册>>

内容概要

本书在最初构思和写作阶段，美国人一直过着一种容易被理解、很安全的、千篇一律的生活。
没有任何迹象显示2001年9月11日会发生破坏和死亡，这种生活模式会改变。
突然之间，对于数千家庭以及他们的朋友、成千上万的救援人员、危机简报者、消防队员、执法人员、急诊医生、军事人员，以及整个美国来说生活变了，而且永远也不会与从前一样了。
在联合航空93号班机上所说的话“让我们开始行动吧’’已经成为很多人的座右铭。
给许多人带来终生恐惧的创伤现在越来越被更多的人所熟悉。
当飞机从头顶的天空飞?时，我们期望它是在真正地飞翔而不是坠落。
越战老兵表达的观点是：“欢迎来到我们的世界。
”

第一图书网, tushu007.com

<<创伤后应激障碍自助手册>>

作者简介

玛丽·贝斯·威廉姆斯，博士、临床心理医师、美国创伤后应激障碍治疗专家委员会前任主席，在美国和国际创伤后应激障碍治疗界享有盛誉。

索利·鲍伊朱拉，临床心理学家、注册心理治疗师、芬兰红十字会灾难应急小组以及芬兰卫生部专家顾问委员会成员。

第一图书网, tushu007.com

<<创伤后应激障碍自助手册>>

书籍目录

认识创伤——简单和复杂
安全、防护及意向
确认并写出在你身上所发生的事情
创伤再体验时的自我救助
应对有较少回避和否认的创伤
愤怒和暴怒
应对PTSD的伴随症状：内疚、幸存者内疚、羞愧和丧失感
情绪调节困难
改变注意力或意识：应对分离和创伤性遗忘
躯体化：创伤如何影响你的身体
创伤如何影响了你对自己的看法
如何应对你的侵犯者
你和他人关系的改变
寻找生活的意义
最后的思考与练习
复合型PTSD问卷
参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：遏制意味着将你的思想专注在除创伤性记忆、闪回或想法之外的某件事上。
尽管具有强烈的情绪性，但遏制创伤的提示并保持在当前仍是可能的。
学习遏制技术能帮你忍耐这些情感，不会采用消极的行动去伤害你自己或其他人。
遏制是以选择而非自动的反应为基础；它帮你封存强烈的、不安全的记忆直到你做好准备去处理它们。
然而，遏制不涉及不明确的回避和否认。
事实上，学会怎样去遏制记忆意味着用麻木和回避应对创伤无多大必要。
以下遏制技术是由弗吉尼亚州福尔斯彻奇市的多明宁医院的分离性认同障碍援助团体提出的。
该团体提出了以下遏制创伤侵扰（闪回，记忆碎片，想法）的方法：1.当你得到这些创伤性侵扰的预先警告时，提前为潜在的悲伤时间做好计划。
2.允许你自己哭泣以发泄情绪。
3.把你的想法或情感记录在纸上或磁带上。
4.进行一些单调的活动分散你的注意力：玩纸牌游戏、猜字谜。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

……为读者全面、清晰地解释了什么是创伤，提供了真实、有效和创造性的康复训练以克服创伤症状；同时也是临床工作者的重要参考资料。

——贝蒂·史蒂文斯·姬丽博士、临床精神病医师、创伤后应激障碍治疗专家对于那些经历过创伤事件，认为自己无法回归正常韵人来说，本书为他们提供了可以迅速开始康复的技巧……，健康成长和保持坚强极其重要的工具。

——詹姆斯·柏克桑戴尔博士、注册创伤后应激治障碍治疗师

第一图书网, tushu007.com

<<创伤后应激障碍自助手册>>

编辑推荐

《创伤后应激障碍自助手册》：全世界使用最广泛和有效的创伤后应激障碍治疗技术和手段!帮助人们准确快速诊断创伤的类型、了解创伤症状!帮助人们采取最有效的康复策略，重塑自我!

第一图书网, tushu007.com

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