



Περιεχόμενα



| | |
|--|----|
| Πρόλογος | 9 |
| Εισαγωγή | 11 |
| Τι είναι αυτό το βιβλίο; | 13 |
| Καταναγκαστικού τύπου φυσιολογικές συμπεριφορές | 14 |
| Το θερμόμετρο του άγχους | 23 |
| Κλινική εικόνα της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής | 24 |
| Γνωσιακή επεξεργασία των ιδεοληψιών | 36 |
| Πώς προκαλείται η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή; | 40 |
| Θεωρίες μάθησης | 42 |
| Κλινική περίπτωση | 46 |
| Επιπτώσεις της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής | 49 |
| Θεραπεία της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής..... | 52 |
| Τι είναι η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία | 57 |
| Τι γίνεται στην πράξη..... | 64 |
| Άλλες τεχνικές..... | 71 |
| Ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση και συμπλήρωση της θεραπείας..... | 77 |
| Συστάσεις προς την οικογένεια | 83 |
| Συναφείς διαταραχές με την Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή..... | 86 |
| Τεκμηρίωση..... | 89 |