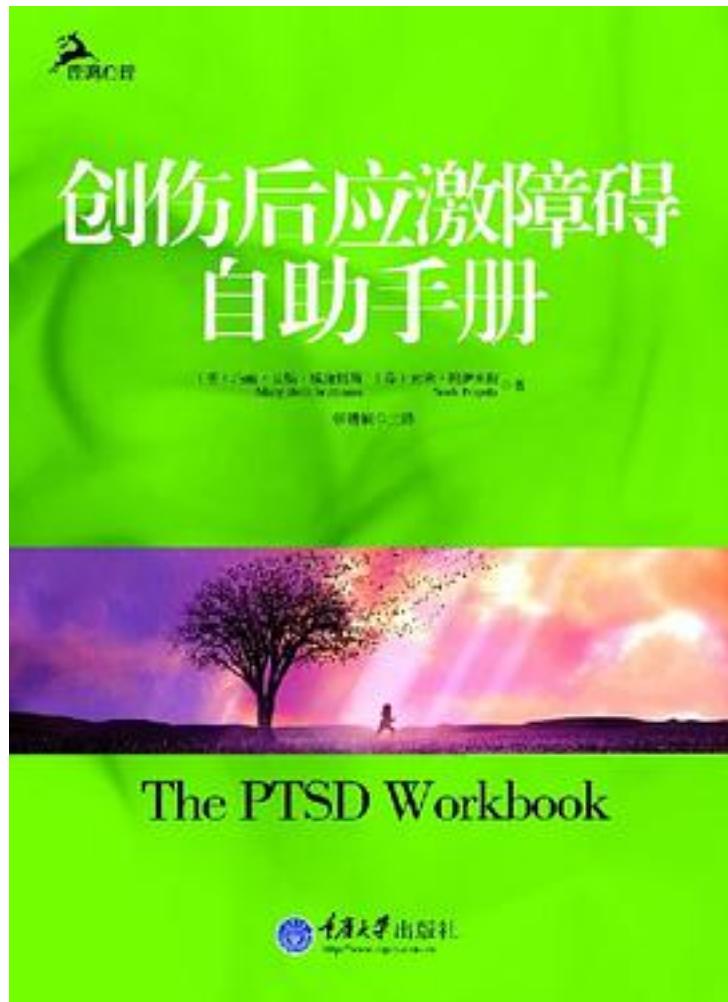


创伤后应激障碍自助手册



[创伤后应激障碍自助手册 下载链接1](#)

著者:玛丽·贝斯·威廉姆斯

出版者:

出版时间:2011-3-1

装帧:平装

isbn:9787562459460

创伤后应激障碍是指个体在经历或亲眼目睹威胁或损害生命的事件后，个体延迟出现和

长期持续存在的精神障碍，其临床表现以再度体验创伤为特征，并伴有情绪的易波动和回避行为。这些事件包括战争、地震、泥石流、严重灾害、严重事故、被强奸、受虐待折磨，等等。它经常与其他精神障碍合并发展，如抑郁、焦虑、药物滥用、记忆等。这类精神障碍会影响一个人的正常社会功能：包括人际关系障碍、职业不稳定性，情感和婚姻问题，子女教养的困难。

本手册能够帮助读者通过对生理、心理和精神症状的观察和体验，确定自己的创伤类型，然后采取有效的技术和干预手段，从最为严重的症状开始，循序渐进地进行自助康复，逐渐减轻症状，直至康复。

作者介绍：

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。

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

· · · · · (收起)

[创伤后应激障碍自助手册_下载链接1](#)

标签

心理学

创伤后应激障碍

创伤后应激障碍自助手册

自我疗愈

自救

心理咨询/辅导治疗

鹿鸣心理

美国

评论

PTSD，谢谢你教我活下来

创伤事件后的心理治疗，这个在国外越来越被人们重视的心理事件，在国内依然长期受到人们的忽视。使得许多在经历创伤性事件后的人们一辈子都活在事件的心理阴影中，甚至提前结束了自己的生命，这是可悲的。创伤性事件后造成的心应激障碍，是一项心理问题，并不是会危害生命的疾病，只要有合适的心理辅助治疗手段和社会性的支撑，其实还是能够很好的恢复并重新融入社会当中的。相对于一些医学上无法治愈的疾病，这些心理上能够被治愈的创伤其实更应该引起人们和社会的重视才对！

小学生作业本似的书，总觉得不会有用

附录简直神来之笔

如果没读到最后，我以为作者只是站着说话不腰疼，最后说到的，亲测有效。真诚的治愈力。如果我早些把外界当做是陪练，可以尽早冲破屏障。

这算什么奇迹……

[创伤后应激障碍自助手册 下载链接1](#)

书评

[创伤后应激障碍自助手册 下载链接1](#)