

## OCD PDF

**Bruce M. Hyman**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Bruce M. Hyman

ISBN-10: 9788777066283

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3754 KB

## BESKRIVELSE

Nogle børn kalder det 'Klister på hjernen'. Som OCD-ramt føler man sig styret af jeg-fremmede tvangstanker og -handlinger. De føles absurde og uvelkomne, og de OCD-ramte kan overvældes af angst og stærkt ubehag, hvis de forsøger at bekæmpe tankerne og handlingerne. Det drejer sig derfor ikke blot om at 'kunne tage sig sammen', og for pårørende og udenforstående er det svært at forestille sig, hvilke kræfter de OCD-ramte er oppe imod. Bogen er en selvhjælpsbog med et selvstyret program, der bidrager til at frigøre den OCD-ramte for OCD'ens snærende bånd. Den gennemgår den vigtigste og til dato bedst dokumenterede behandling for OCD, som er kognitiv adfærdsterapi (KAT), og hvornår denne kan være hensigtsmæssig at supplere med medikamentel behandling, men kommer også ind på den nyeste form for adfærdsterapi ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Bogen falder i fire dele: Del 1: forklaring af OCD, og hvordan lidelsen diagnosticeres Del 2: gennemgang af det selvstyrede program trin for trin Del 3: indføring i forskellige symptomer og former for OCD Del 4: støtte og netværk Bogen øger forståelsen af og indsigten i OCD'ens magt. Den gennemgår de grundlæggende former for OCD: kontroladfærd (tjekking), vaske- og rengøringstvang, ordens- og gentagelsestvang, rene tvangstanker, samlemani og skrupuløsitet. Bogen anviser forslag til og eksempler på, hvordan børn og voksne kan tage kampen op mod tankernes og handlingernes tyranni, når den trænger sig på – hvad enten det er hjemme, i skolen eller på arbejdet. Henvender sig primært til personer med OCD, der ønsker at tage kampen op mod OCD'ens snærende bånd. Derudover psykologer og psykiatere, der ikke har speciale i OCD, samt pårørende, der ønsker at vide mere om OCD og støtte den OCD-ramte.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

If you have unwanted thoughts or habits that you can't stop thinking about or doing and they stand in the way of you living your life as you wish, you may have OCD.

De fleste med OCD ved inderst inde godt, at deres tvangstanker og tvangshandlinger er overdrevne og urimelige. Men når de står midt i en OCD-udløsende situation ...

Af Marianne Breds Geoffroy Speciallæge i Psykiatri, PhD. Tvangstanker (OCD) Tvangstanke (obsessioner) eller tvangshandlinger (kompulsioner) er noget, de fleste af ...

[Læs mere ...](#)