

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	13
Πρόλογος	15
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	18
1. Τι είναι η Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή	19
Έμμονες σκέψεις	21
Η φύση των σκέψεων	23
Η «γνωσιακή θεωρία» των συναισθημάτων και των συναισθηματικών προβλημάτων	26
Καταναγκασμοί	31
Επιβάρυνση και δυσφορία	33
Αυτοαξιολόγηση: Έχετε ΙΨΑΔ;	35
Πώς θα γνωρίζετε αν κάποιος φίλος σας ή μέλος της οικογένειάς σας έχει ΙΨΑΔ;	41
2. Πώς αναπτύξατε ΙΨΑΔ;	47
Δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις: Το μοντέλο στρες-ευαλωτότητας	48
Βιολογική ευαλωτότητα	50
Ψυχολογική ευαλωτότητα: Ο ειδικός ρόλος του διογκωμένου αισθήματος προσωπικής ευθύνης	52
Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης: Έχετε διογκωμένο αίσθημα προσωπικής ευθύνης;	55
Εκλυτικά γεγονότα και κρίσιμα περιστατικά	60
Φόβος μόλυνσης... και κάτι περισσότερο	61
Η πορεία της ΙΨΑΔ	61
Πώς αναπτύχθηκε το πρόβλημα που έχετε;	62

3. Πώς εγκαθίσταται και διατηρείται η ΙΨΑΔ;	65
Ερμηνείες/πεποιθήσεις διογκωμένου αισθήματος προσωπικής ευθύνης για τις σκέψεις σας	66
Πιθανότητα και «φρικτά γεγονότα»	71
Προλήψεις και μαγική σκέψη	72
Μειωμένη εμπιστοσύνη στις αισθήσεις σας/Επαναλαμβάνοντας κάτι έως ότου αισθανθείτε ότι έγινε «ακριβώς όπως πρέπει»	73
Ανέφικτα κριτήρια και η ανάγκη για βεβαιότητα	75
Αποφυγή	77
Η αντιπαραγωγική φύση των καταναγκασμών/συμπεριφορών εξουδετέρωσης ή ασφαλείας και της αποφυγής	77
Ο φαύλος κύκλος της ΙΨΑΔ	86
Αντιμετώπιση προβλημάτων: Δεν λειτουργεί έτσι για εμένα... ..	88
Στόχοι: Ανακτώντας όλα όσα σας στερήσε το πρόβλημα, και περισσότερα	89
4. Κατανοώντας το πρόβλημά σας	91
ΙΨΑΔ ελεγκτικού τύπου	91
ΙΨΑΔ μόλυνσης/καθαριότητας	100
ΙΨΑΔ μηρυκαστικού τύπου	110
ΙΨΑΔ θρησκευτικού τύπου (ή αλλιώς υπερβολική ενοχή σε σχέση με τη θρησκεία ή την ηθική)	121
Κατανοώντας τη δική σας ΙΨΑΔ: Ο δικός σας φαύλος κύκλος	130
5. Ξεκινώντας να αντιμετωπίζετε το πρόβλημά σας	133
Θεωρία Α και Β	135

Θεωρία Α και Β – Πώς θα μάθετε ποια από τις δύο ισχύει;	148
Θέτοντας υπό αμφισβήτηση την ΙΨΑΔ σας	151
«Αναλαμβάνοντας το ρίσκο»	151
Ανακαλύπτοντας πώς λειτουργεί στην πραγματικότητα ο κόσμος: Συμπεριφορικά πειράματα	153
Οι τρεις επιλογές	154
Αντιμετωπίζοντας τις πεποιθήσεις του διογκωμένου αισθήματος προσωπικής ευθύνης ...	159
6. Πώς να απελευθερωθείτε από την ΙΨΑΔ;	165
Αφήνοντας τις σκέψεις να περάσουν	165
Πώς να απελευθερωθείτε από την ΙΨΑΔ ελεγκτικού τύπου	166
Πώς να απελευθερωθείτε από την ΙΨΑΔ μόλυνσης	175
Πώς να απελευθερωθείτε από την ΙΨΑΔ μηρυκαστικού τύπου	183
Πώς να απελευθερωθείτε από την ΙΨΑΔ θρησκευτικού τύπου	190
Πώς να απελευθερωθείτε από άλλους τύπους ΙΨΑΔ	196
Αντιμέτωπιση προβλημάτων: Εμπόδια στη βελτίωση	197
7. Επιλέγοντας να αλλάξετε	203
Προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε καθώς καταπολεμάτε την ΙΨΑΔ και πώς μπορείτε να τα ξεπεράσετε	205
Βρίσκοντας θεραπευτή	207
Πώς να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη βοήθεια που σας προσφέρεται	209
Όταν η ΙΨΑΔ δεν είναι το μοναδικό πρόβλημα - Πού να απευθυνθείτε αν συνυπάρχουν και άλλες δυσκολίες	214

8. Οικογένεια, φίλοι και ΙΨΑΔ	221
Βοηθώντας την οικογένειά σας να απελευθερωθεί από την ΙΨΑΔ	226
Γονείς με ΙΨΑΔ	230
Βοηθώντας κάποιον να απελευθερωθεί από την ΙΨΑΔ - Πληροφορίες για τους φίλους και την οικογένεια	235
9. Η ζωή μετά την ΙΨΑΔ	239
Ανακτώντας τη ζωή σας	239
Πρόληψη υποτροπής	240
Επίλογος	245
Πηγές βοήθειας	247
Παράρτημα	249
Ευρετήριο	257