차례

역자 서문 _ 5
저자 서문 _ 9

제1장 잘 살아가기 위한 길 찾기 • 21

강박증이란 무엇인가 _ 22
강박증이 당신을 악순환에 가두는 방식 _ 27
강박증상을 어떻게 줄일 수 있을까 _ 32

제2장 수치심과 죄책감을 자기자비로 바꾸기 • 39

나쁜 녀석들을 만나 보자: 수치심과 죄책감 _ 40
좋은 녀석들을 만나 보자: 자기자비와 자기수용 _ 41
수치심과 죄책감의 족쇄를 끊기 _ 43
당신은 어떤 삶을 살고 싶은가 _ 47
성공과 회복탄력성 칭찬하기 _ 51
강박증을 넘어서 나의 정체성 받아들이기 _ 55

제3장 강박적 두려움과 의심을 가라앉히기 • 61

강박사고에 대한 관점 변화시키기 _ 62
강박사고를 불신하기 _ 69

제4장 강박충동 극복하기 • 83

강박행동 알아차리기 _ 84
강박행동 지연시키기 _ 88
강박행동 변경하기 _ 90
경합 반응 사용하기 _ 93
가족과 친구들로부터 지지 받기 _ 96
정적 강화 _ 99

제5장 시간 관리하기 • 105

강박증의 영향을 최소화하기 위해 일의 우선순위 정하기 _ 106
강박증의 방해를 최소화하기 위해 하루 일과를 구조화하기 _ 114
방해 요소 최소화하기 _ 118
지연행동 극복하기 _ 120

제6장 사생활 보호와 자기공개 사이에서 균형 잡기 • 125

이야기할 것인가, 말 것인가: 고려해야 할 점 _ 126
메시지를 어떻게 구성할 것인가 _ 134
다양한 반응에 대응하기 _ 138
도움과 지지 구하기 _ 142

제7장 당신이 마땅히 받아야 할 건강한 지지 얻기 • 145

사회적 지지 네트워크의 힘 활용하기 _ 146
동료와 집단으로부터 강박증에 특화된 지원 활용하기 _ 150
지지를 구하는 데 따르는 장애 극복하기 _ 153

제8장 가정의 화목 유지하기 • 167

가족의 맥락에서 강박증 이해하기 _ 167
가족 간 생산적인 의사소통 방식 _ 170
강박증과 관련된 더 심각한 가족 갈등 다루기 _ 179

제9장 건강한 연인 관계 가꾸기 • 187

강박증은 관계에 어떤 영향을 미치는가 _ 188
잘못된 믿음과 현실을 구분하기 _ 191
연인 관계에서 강박증상을 다루는 실천 전략 _ 196
강박증에 흔들리지 않는 관계를 함께 만들어 가기 _ 200
갈등을 해결하고, 이별에 대처하기 위한 전략 _ 207

제10장 직장과 학교 생활 잘 해내기 • 213

직장이나 교실에서 강박증이 어떻게 방해하는가 _ 213
직장과 학교에서 강박증을 관리하는 전략 _ 215
환경 내에서 조정(편의 제공)을 받을 수 있는 법적 권리를 이해하고
행사하기 _ 219
성공을 위한 장기적인 전략 _ 227

제11장 위기 극복하기 • 233

강박증과 위기가 만나는 지점 _ 234
위기 상황에서의 강박증 대처 전략 _ 235
다양한 유형의 위기 관리하기 _ 240

제12장 치료에 대해 다시 생각하기 • 253

ERP에 대한 잘못된 믿음과 오해 _ 254
그런데도 ERP가 여전히 너무 힘들게 느껴져요 _ 260
ERP가 효과가 없는 것처럼 느껴진다면 _ 271
장기적 성공을 위한 전략 _ 274

찾아보기 _ 279

이 책을 구매한 독자는 개인적인 용도나 임상적 활용을 위해 www.guilford.com/abramowitz5-forms에서 일부 자료를 내려받아 출력할 수 있습니다.