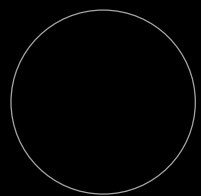


[强迫症自我心理疗法]

Self-therapy of Obsessive Compulsive Disorder

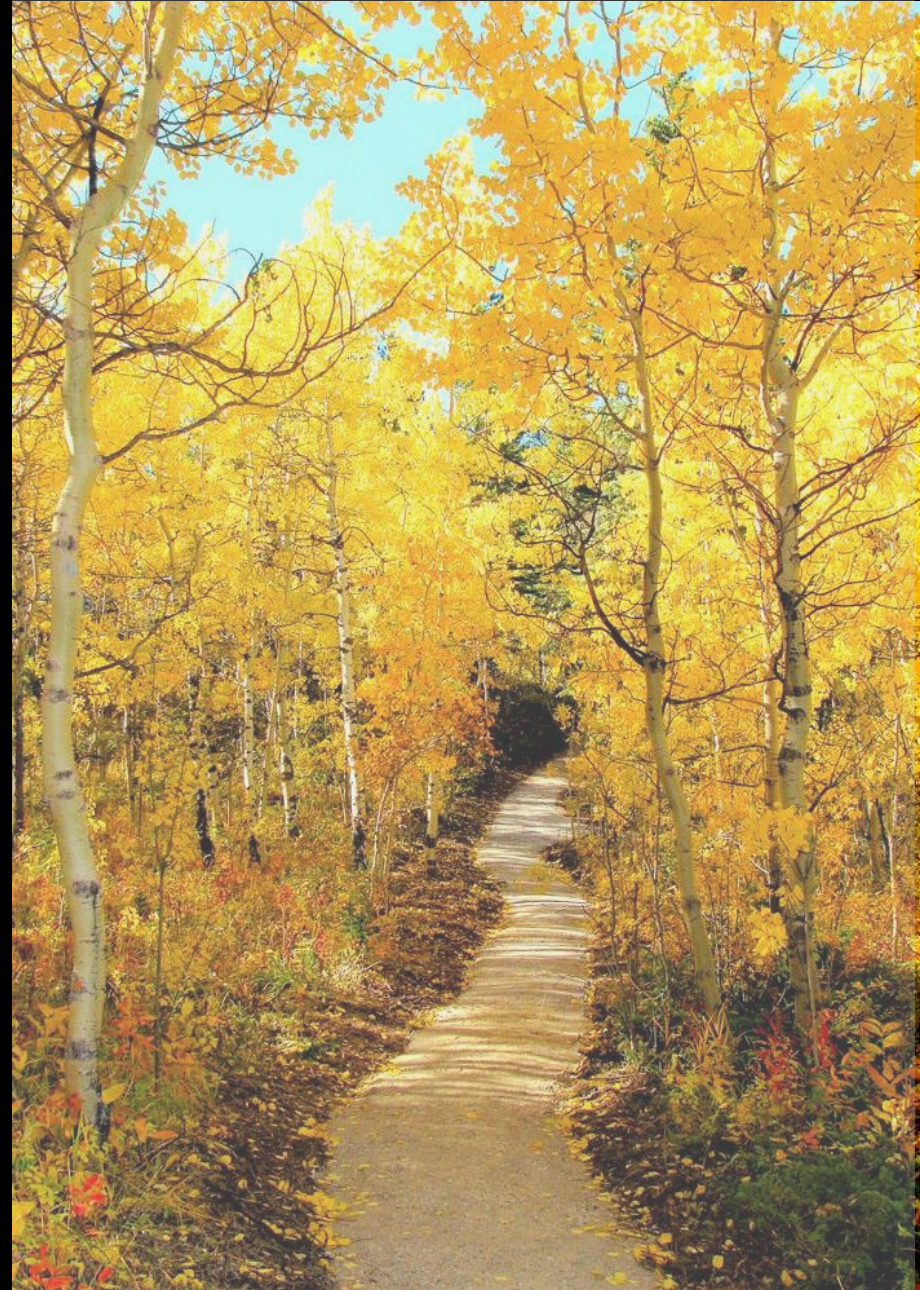
主讲:刘鹏



INTRODUCTION

自我心理疗法介绍

以三个自我理论为基础，
自己给自己治疗的方法。



自我心理疗法概述

SUMMARY OF SELF-THERAPY



自我心理疗法就是帮助患者看清真相，放弃潜意识获益，认识强迫和应对强迫的过程。这是一个坚持正常生活的艰难曲折的自我成长过程，性格改善过程，症状蜕变过程，即康复过程。强迫症尤其具有强迫人格基础的强迫症患者，绝对不是靠某种手段能快速治愈的。

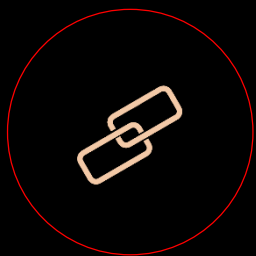
强迫症的康复绝对不是单纯的治疗过程，
而是患者的安全感重新建立的过程，
是真实我的成长强大过程。

自我心理疗法核心

KEY POINT OF SELF-THERAPY



接纳真实我



切断逻辑链



鼓起勇气

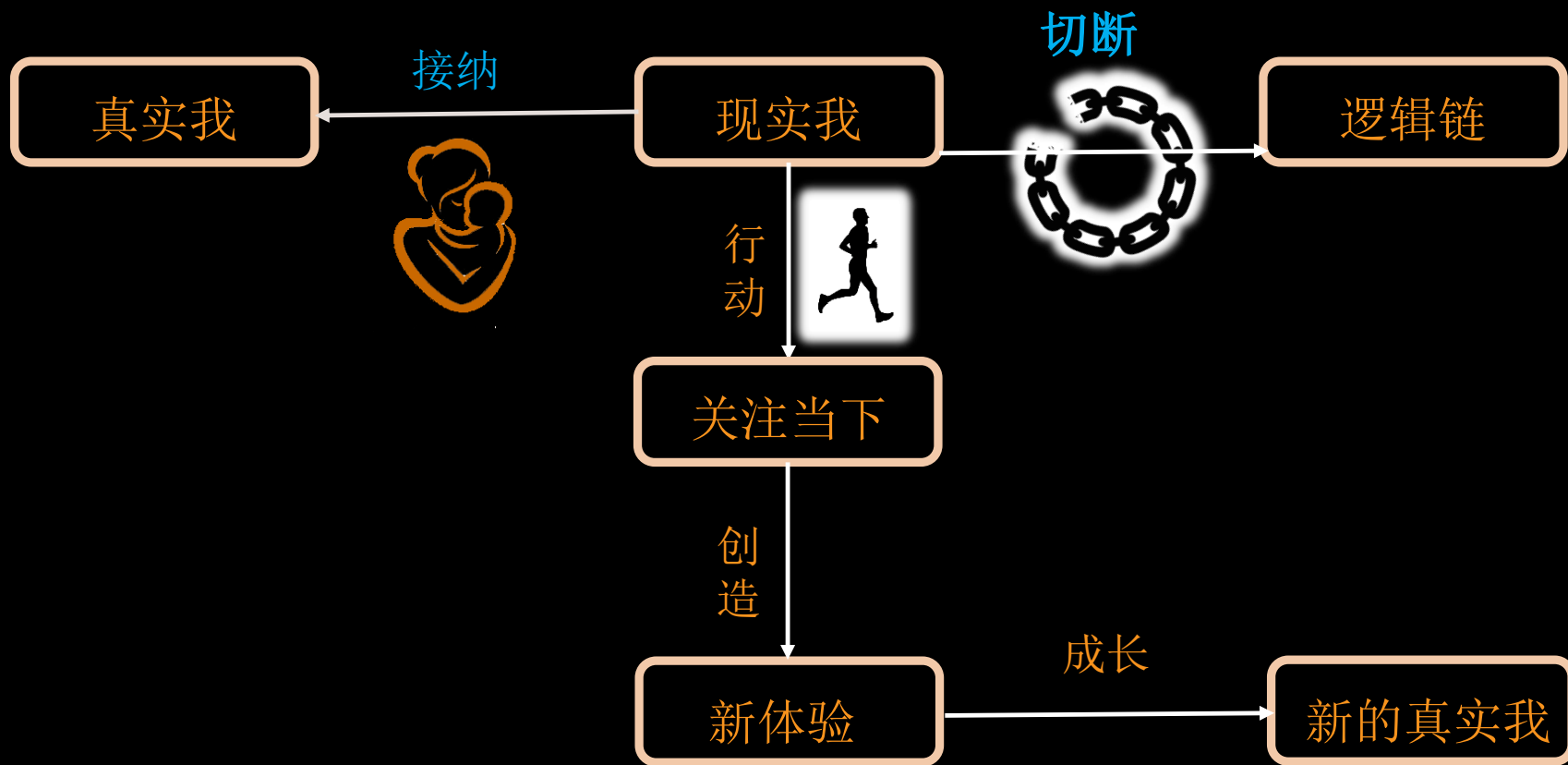


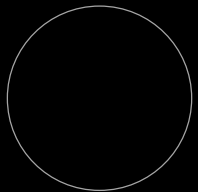
创造新体验

自我心理疗法核心

Three aspects of ego

接纳真实我，切断逻辑链，鼓起勇气，创造新体验





自我心理疗法核心

KEY POINT OF SELF-THERAPY

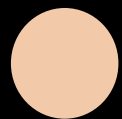
无条件接纳真实我，不择手段回当下。

内守外攻。

自我心理疗法训练及应用

TRAINING AND APPLICATION

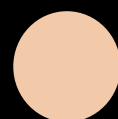
◆ 觉知-拦截-回当下（反复训练以下几种方法，通过亲身体验找到最适合自己的）



念诵口诀



深呼吸



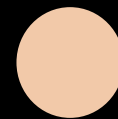
守玄门



捡豆



憋气



内观念头/感觉

◆ 实施强迫行为（最后的选择）：心态，操作

念诵口诀法



◆ 口诀

杂念来时须觉知，拦截切断莫迟疑，分离内观回当下，回到当下 是真理。回到当下千万法，万法归一念当下，当下一念是正念，念念相继不停息。任凭头脑起纷争，任凭胸中波涛涌，坚守当下傲严寒，梅花坚韧笑春风。当下当下念当下，当下当下回当下，当下当下当下.....

◆ 方法

抄写、念诵或唱诵口诀从头到尾一气呵成，如此反复数遍。
在音乐节拍器引导下进行有节奏（60-80拍/分钟）的念诵。

深呼吸法

◆ 默念当下

一个当下就是一次呼吸，当（吸气）---下（呼气），吸气与呼气之间屏气0-7秒，反复多次，关注自己的一呼一吸。一个当下干掉一个念头。



守玄门法



在音乐节拍器引导下有节奏（60-80 拍/分钟）的念当下或口诀，同步把注意力持续拉回来指向集中在玄门处，就像士兵把守城门，一个当下或一句口诀干掉一个来犯之敌似的。

捡豆法

◆ 方式不同，自由选择

明捡和盲捡法：在音乐节拍器引导下有节奏（60-80 拍/分钟）的念当下或口诀，同步捡一颗豆或花生米。

快捡法：在音乐节拍器引导下有节奏（128 拍 /分钟）的念诵口诀（一闪念即强迫，一闪念回当下），同步捡一颗豆或花生米。



憋气法



大憋气法：

双手攥拳置胸前，吸口气入胸腔，肌肉绷紧并憋气达缺氧状态，二次吸气入胸腔，肌肉绷紧再憋气至6秒，后呼出。

小憋气法（隐蔽式憋气法）：

吸口气入胸腔，肌肉绷紧并憋气达缺氧感觉，二次吸气入胸腔，肌肉绷紧再憋气至6秒，后呼出。

内观念头/感觉

◆ 默念当下

内观念头：默念当下，从那个最困扰你的念头（画面或情节）里分离出来，以观察者身份紧紧盯住那个念头（画面或情节），直把它盯得发毛想溜。（初期可先进行过渡式正念练习，充分体验分离内观的感觉）

内观感觉：默念当下，把注意力指向胸口（或躯体反应强烈的某处），感受、体验和陪伴此处的感觉，如心慌胸闷或气血涌动的感觉等。



最后的选择：实施强迫行为

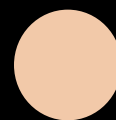
作为一种缓解焦虑的方式，强迫行为不是绝对不可以实施，但必须把这个被动的第一选择转变为主动的最后选择。



转换并强调强迫行为的意义



坦然、认真、仔细、缓慢，在觉知中进行



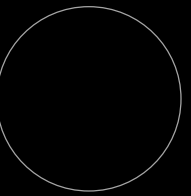
只做一次，果断转身，为所当为。

自我疗法的实操

- 觉知念头和感觉的出现，果断拦截切断，立马回当下为所当为，或一边做事一边保持觉知，能回来时马上回来。
- 暂时回不来时，可深呼吸或守玄门或憋气法等，处理之后再为所当为。
- 当某个念头持续困扰你时，可观念头，处理之后再为所当为。
- 当情绪反应强烈时，可观感觉，处理之后再为所当为。
- 实施强迫行为（包括隐形的强迫行为即仪式化的强迫思维）。

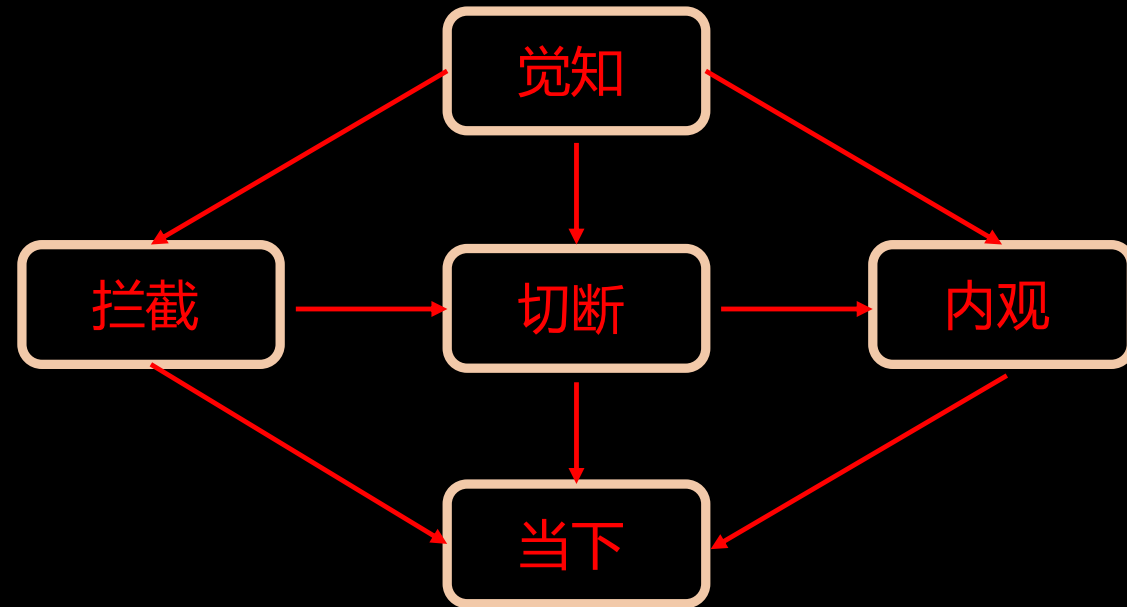
自我心理疗法操作模型

OPERATION OF SELF-THERAPY



分离内观聚焦当下

就是变被动为主动，以达到逐渐脱敏，提高觉知力和控制力，以及回归当下专注当下的能力。

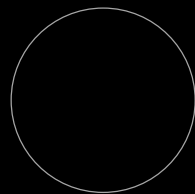


无条件接纳真实我，不择手段回当下



行动

当积极行动所带来的真实感受多起来的时候，换句话说，当你投入到生活这个大舞台，全情演出的时候，那个自编自导自演的强迫大戏就落幕了。



怎么才能痊愈

掌握理论

反复阅读《谁在强迫我的人生》和《摆脱强迫的人生》，视自身情况灵活选择个询、地训、网训以及阅读小组和训练小组等。

坚定信念

坚定康复信念，坚信自己努力的方向和运用的方法，不因症状反复而动摇。

坚持训练

反复训练并坚定应用自我疗法，不断探索领悟，渐渐找到最适合自己的具体操作方法，可选择训练小组长期跟随。

你快乐，或者不快乐，生活就在那里。你伤感，或者不伤感，青春就在那里。

你抬头，或者不抬头，月亮就在那里。你流浪，或者不流浪，故乡就在那里。

你行走，或不行走，路就在那里。你下车，或者不下车，车站就在那里。

你恐惧，或者不恐惧，死亡就在那里。你信仰，或者不信仰，命运就在那里。

你逃避，或者不逃避，真实就在那里。你接受，或者不接受，你就在那里。

THANK YOU