

Lee Baer

Alles unter Kontrolle

Zwangsgedanken
und Zwangshandlungen
überwinden

3. Auflage

Aus dem Englischen übersetzt von
Matthias Wengenroth

Verlag Hans Huber

Inhalt

Vorwort von Judith Rapoport	7
Vorwort	9
Vorwort zur Neubearbeitung	13
1. Was ist eine Zwangsstörung?	17
Was ist eine Zwangsstörung?.....	23
Wie oft kommt die Zwangsstörung vor?.....	27
Was weiß man über die Ursachen der Zwangsstörung?.....	28
Welche verschiedenen Formen der Zwangsstörung gibt es?.....	30
Welche Probleme werden oft mit der Zwangsstörung verwechselt?.....	43
Welche Störungen sind mit der Zwangsstörung verwandt?.....	51
2. Die Behandlung der Zwangsstörung	55
Die verhaltenstherapeutische Behandlung der Zwangsstörung.....	56
Die medikamentöse Behandlung der Zwangsstörung.....	68
Andere Formen der Behandlung der Zwangsstörung.....	70
Grundsätze der Verhaltenstherapie.....	76
3. Testen Sie sich selbst	87
Art der Zwangssymptome.....	88
Schweregrad der Zwangsstörung.....	97
Überzeugtheit von der Berechtigung der Zwangsgedanken und Zwangshandlungen.....	104
Vermeidungsverhalten.....	104
Depression.....	105
Interpretation der Ergebnisse.....	106
4. Setzen Sie sich Ihre Ziele	111
Grundsätze für das Setzen von Fernzielen.....	113
Setzen Sie sich jetzt Ihre Fernziele.....	125
Grundsätze für das Setzen von Übungszielen.....	128

5. Wie Ihnen die Verhaltenstherapie helfen kann, Ihre Symptome in den Griff zu bekommen	141
Ffinweise zur Durchführung der Konfrontationsübungen.....	143
Die Abstimmung der Therapie auf Ihre speziellen Zwangssymptome.....	157
6. Dauerhafte Sicherung des Erfolgs	177
Langfristige Therapieergebnisse.....	180
Was man selbst tun kann, um seine Erfolge zu sichern.....	190
7. Probleme in den Griff bekommen, die mit der Zwangsstörung verwandt sind	197
Trichotillomanie.....	198
Neurotische Exkoration.....	211
Die Tourettestörung.....	212
Übermäßige Besorgtheit um den eigenen Körper.....	215
8. Medikamentöse Behandlung der Zwangsstörung	223
Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer.....	225
Clomipramin.....	226
Fluoxetin.....	228
Fluvoxamin.....	229
Sertralin.....	229
Paroxetin.....	230
Citalopram.....	230
MAO-Hemmer.....	231
Welche anderen Medikamente können helfen?.....	232
Fragen, die häufig im Zusammenhang mit den Medikamenten gestellt werden.....	233
Medikamente in Kombination mit Verhaltenstherapie.....	237
9. Antworten auf Ihre Fragen	241
10. An Angehörige, Freunde und Helfer	255
Der Umgang mit Familienmitgliedern und Freunden, die unter Zwangssymptomen leiden.....	257
Der Umgang mit Betroffenen, die sich nicht helfen lassen wollen.....	262
Wenn Sie gebeten werden, Helfer zu sein.....	263
Literaturverzeichnis >.....	295
Register	299