

厦门心理咨询 厦门心理专家 厦门心理医生怎样治疗青少年强迫症

产品名称	厦门心理咨询 厦门心理专家 厦门心理医生怎样治疗青少年强迫症
公司名称	厦门格铎海曼教育咨询有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市思明区嘉禾路东方明珠广场221号1609室
联系电话	86-05925053053 18950067074

产品详情

厦门心理咨询 厦门心理专家 厦门心理医生 怎样治疗青少年强迫症 厦门格铎海曼心理咨询机构暨钢子老师工作室主任心理咨询师张晋岗（钢子老师）表示，青少年强迫症对患者影响很大，如果不能及时引导治疗，患者的强迫观念会持续发展，带到成年。强迫症会影响患者健康成长，因为不被他人理解而形成内向、孤僻、多疑的性格，不利于自信、坚定、果断、机智等良好性格的培养。方法运用听其自然法来调节强烈型人格障碍。不要苛求自己，该怎么办就怎么办，做了以后就不要再想去想它，也不要再去评价它，议论它。比如，作业做好就算了，不要再去看是否对错。

通过夸张法对强迫障碍进行调节。患者可以对自己的异常观念和行为进行戏剧性的夸张，使其达到荒诞透顶的程度，以致自己也感到可笑，无聊，由此消除了强迫性表现。通过活动法来调节。患者平时应多参与一些文娱活动，最好能参加一些冒险和富有刺激的活动，大胆地对自己的行动作出果断的决定，对自己的行为不要作过多发限制和评价。在活动中尽量体验积极乐观的情绪，拓宽自己视野和胸怀。

采用自我暗示法。当自己处于莫名其妙的是紧张和焦虑状态时就可以进行自我暗示，比如：我干嘛要这样紧张？一次作业没做是不有关系的，只要向老师讲清原因就可以了。就是不讲，老师也不会批评，就是批评了，又有什么好紧张的，只要虚心听取下次改了就行，何必那样苛求自己呢？谁没有犯过一点过失呢？……

满灌法或称厌恶法。如当在强迫洗手时，家人就命令他持续不断重复，他要终止时也不让终止，直到他厌恶之极，决不愿再做下去为止。

当然上面只是针对患有轻度强迫的人，如果问题比较严重就要及时找心理咨询师进行心理治疗。

注意事项 治疗青少年强迫症，心理疗法很重要，实际上也就是积极摆正心态，对于所强迫的事情及时采取心理暗示、干预，从而达到治疗的目的。对此若有任何的需要或者还有什么疑问可以拨打钢子老师工作室心理咨询电话：（伍零伍参零伍参）进行咨询。

地址：福建省厦门市思明区嘉禾路东方明珠广场221号1609室（庐山大酒店对面）