

# Περιεχόμενα

Προεισαγωγικό σημείωμα .....	9
Σημείωμα της Επιμελήτριας .....	11
Εισαγωγή .....	15
<b>1</b> Η καταναγκαστική προσωπικότητα .....	19
<b>2</b> Οι Δυνατότητες, οι Τρόποι και οι Μέθοδοι Αυτοβοήθειας για τους Καταναγκαστικούς ανθρώπους .....	35
<b>3</b> Η Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή .....	49
<b>4</b> Οι Καταναγκασμοί του Ελέγχου .....	53
<b>5</b> Οι Φόβοι του Αγγίγματος και ο Καταναγκασμός του Πλυσίματος ...	75
<b>6</b> Η Θεραπεία των Φόβων του Αγγίγματος και των Καταναγκασμών του Πλυσίματος .....	89
<b>7</b> Οι Ιδεοληπτικές Σκέψεις .....	95
<b>8</b> Οι δυνατότητες Αυτοβοήθειας στις Ιδεοληπτικές σκέψεις .....	105
<b>9</b> Η αντιμετώπιση της Ψυχαναγκαστικής διαταραχής .....	111
<b>10</b> Μια μητέρα μας διηγείται: Η ιστορία ενός Ψυχαναγκασμού .....	121
<b>11</b> Συμβουλές για την αντιμετώπιση και τη συμπεριφορά των Ψυχοαναγκαστικών ασθενών .....	129