



強迫性障害克服プログラム

強迫症状からの脱出作戦！

「もう必要ない」と思っているのに度も確認してしまう・繰り返してしまう

- ・いつまでも手洗いをやめることができない
- ・どうしても戸締りやガスの元栓を何度も見直さずにいられない
- ・自分で決めた手順で行わないと、不吉なことが起こる気がしてやめられない

そんな自分自身の考えや行動に、落胆したり、面倒だと感じながらも、

【やめられない】苦しい悪循環にはまっている方は、あなただけではありません。具体的な目標、今の自分に合った実践を重ねることによって、症状を改善することは、充分「可能」です。



不安や苦しさを感じている生活にピリオドをうち、
自分をコントロールする方法を身に着けた、生活を送ってみませんか？

実施日：個別で要相談

参加対象：上記のような「強迫症状」があり、改善したいと思っている方

内容：30分程度のレクチャーを計3回行います

- ・強迫行為の強さや不安な気持ち等、症状の整理
- ・強迫の仕組みについての疾病教育
- ・ホームワークの選定

費用：保険診療代+選定療養費(3回分)

上記プログラムの参加後は、診察前後で、課題の練り直しやホームワークの確認を、スタッフと一緒にしていただきます。

予約制です。ご希望の方は、院長、またはスタッフにお声がけください。



医療法人

川中島Fメンタルクリニック