

強迫症

甚麼是強迫症？

強迫症患者會不能自制地為特定的事情而憂慮，並需要重覆相應的行為動作來減低不安感。當患者因重覆行為而導致極大心理困擾，或花費大量時間精力在這些行為上，以至阻礙了正常生活能力和社交能力，便可被診斷為強迫症。

強迫症的症狀

強迫症的症狀主要包括兩部份：「強迫思想」和「強迫行為」。

◆ 「強迫思想」指那些持續地在腦海中出現的意念、想法、影像或衝動，令患者感到無法控制和極不恰當，以致引發焦慮和困擾。常見的強迫思想包括：

- ◆ 擔心污染或被細菌病毒沾染
- ◆ 懷疑自己出錯而引致傷害或嚴重後果
- ◆ 需要按某些方式排列物件
- ◆ 自覺有暴力或越軌的衝動
- ◆ 腦中浮現色情影像，或出現不吉利的念頭……等

◆ 「強迫行為」是指重覆而費時的行為和動作，患者利用這些行為來「中和」或擦掉「強迫思想」所帶來的焦慮。較常見的「強迫行為」包括：

- ◆ 過度洗手
- ◆ 檢查門窗鎖好了沒有、檢查燈制、爐具關掉了沒有…等
- ◆ 重覆點算物件
- ◆ 重覆念誦某些字句
- ◆ 重覆排列書本物件……等

多數強迫症患者知道這些行為是多此一舉和屬非理性的，但由於感到不能自制而產生極大困擾。