

什么是强迫症？到底能不能治好？

以下文章来源于科普中国，作者董小丽 宋薇

[科普中国](#)

[公众科普，科学传播](#)

如果脸上长了痘痘，你是不是一定要把它挤掉？

晚上睡觉前，即使你没有尿意，是不是也要去趟厕所？

手机里的未读消息，即使是垃圾信息，你是不是也一定要把右上角的小红标点掉？

.....



看到这里，很多人都会说“没办法，我这是强迫症犯了。”

明知道不对却老是控制不住自己，这真的可能是强迫症！**到底什么是强迫症？怎么判断自己是不是强迫症呢？赶紧往下看。**

什么是强迫症？

强迫症（OCD）是一种严重的精神疾病，除了具有强迫症的异常性、重复性行为外，还涉及到被无法控制和反复出现的强迫观念困扰。



患有这种疾病的人可能会在工作或学习时遇到问题，他们甚至会因为不断地沉迷于强迫观念或强迫行为而难以完成工作。

幸运的是，采用适当的方法，可以有效地管理强迫症。

强迫症都有哪些表现？

强迫症的表现主要包括强迫观念和强迫行为：

强迫观念

强迫观念包括强迫怀疑、强迫联系等。虽然有些强迫症不具备强迫行为，却容易遭受重复的侵入性思想的困扰。这些思想是不适当的，会给患者带来压力。



强迫行为

强迫症患者会做出强迫性的仪式性行为，是因为他们莫名地觉得他们不得不这么做。

即使他们意识到这些想法和行为是不理智的，但只有这么做才能减轻强迫观念和和行为所带来的恐慌和忧虑。

过度抓挠皮肤、喜欢拔掉毛发和咬指甲；

喜欢对特定的物体计数（比如楼梯）或以特定的方式计数（比如每间隔 2 天就购物 1 次）；

以特定的方式规律事物，保证特定物品以直线摆放，比如牙刷头必须朝向一边；

反复检查是否在停车后锁车、插头有没有拔和门窗是否关好；

以特定的方式走路，比如只踩特定颜色的地砖或有规律地爬楼梯、总是以同一只脚结束上下楼的动作；

.....

强迫症是怎么形成的？

导致强迫症的原因尚不清楚，可能和内分泌失衡有关，生理、心理状况，遗传、环境因素都可能致病。

危险因素包括儿童被虐待或其他有压力的事件和曾被某些经历所造成创伤而导致强迫症。

由于自身的性格，例如完美主义性格，或在童年期间经历了某一件事情的刺激下，为了克服某种焦虑或恐惧，反复出现过多或重复的强迫观念及行为，导致中枢神经兴奋和抑制失调，从而强化并导致了这种习惯的形成。

患者有超强的联想和想象力

此前有调查发现，强迫症拥有高智商的比例高于正常人，或许复杂思考模式正是导致发病的其中一个必要条件。

长期没有安全感，对某些方面的担忧持续存在

患者会过度关注某些方面，对其他地方的关注度就会降低，这可能和长期紧张的家庭社会关系有关。

对现实的感知能力下降，记忆力退化

对自己已做过的同一件事印象不深，甚至是遗忘，导致再次想到这件事时还要和之前一样重新来一遍，形成强迫的外在表现。

怎么确定自己有没有得强迫症？

很多人都会重复地做一些事，但并不一定是因为强迫才做的。比如，每天在某个特定的时间就寝是一种好的习惯。

也并不是具有强迫行为，就一定是强迫症。例如有人具有过度的完美主义，专注细节，他可能是强迫性人格障碍，具有强迫观念和行為，却不被自己察觉，内心也不会觉得焦虑与痛苦。

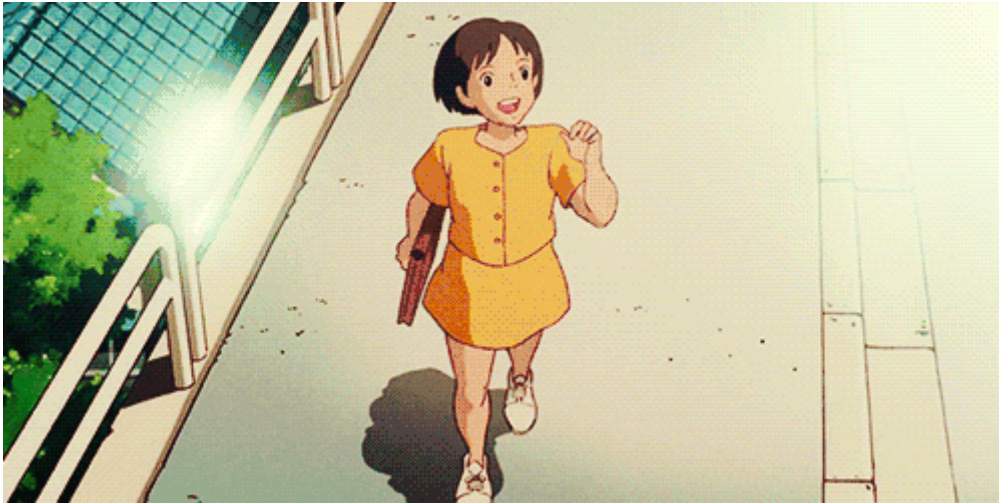


当你怀疑自己可能患有强迫症的时候，不要随意下定论。应该去咨询心理医师、精神科医师、临床医生或是其他一些有认证的心理健
康专业机构，做出正确的临床诊断。

如何摆脱强迫症？

摆脱强迫症并不是一件容易的事，可以参考以下几个方面：

- 1、让你的思维重获自由。远离困扰你、让你有强迫感的东西，做一些其他事情来让自己分心，进行认知行为疗法等。
- 2、养成新的习惯。追求新的爱好，改变日常生活，比如换一条路去上班或者上学，咨询心理治疗师等。



3、把对某件事的迷恋和强迫症转化为积极的事情。花时间与有共同爱好的人交往，不要让迷恋的事情占据你全部的精力。

如果以上方法都没什么效果，需尽早去医院或机构接受专业的认知行为疗法，严重的患者会辅以药物治疗。

来源：科普中国