

# 什么是强迫症？

吴淑云 [北京地坛医院掌上健康](#)



## 什么是强迫症？

强迫症即强迫性神经症，又叫强迫障碍，它是一种以反复持久出现的强迫观念和/或强迫行为为基本特征的一种精神障碍，是精神科常见疾病。研究发现患病率女性高于男性，多在童年或成年早期起病。

## 强迫症有哪些表现？

强迫症主要的临床表现包括强迫思维和强迫行为。

强迫思维是指脑海中不由自主出现的一些想法、画面和冲动等，会控制不住的去想某些问题，反反复复，无穷无尽。尽管自己也认为没有现实意义、不必要，很想摆脱，但又摆脱不了，感到焦虑和痛苦。

强迫思维会让人产生强烈的不适感，为了消除不适感，让自己舒服一些，强迫症患者就会做出强迫行为。可表现为能观察到的重复行为，比如强迫性洗涤、检查、询问、仪式动作等；也可以是某些隐匿的重复心理活动，比如反复计数、反复祈祷等。因为二者的表现形式多种多样，在

这里主要介绍四种强迫症患者身上最常见的行为表现

### 1、强迫检查

常表现为反复检查门窗、煤气是否关好，电源插头是否拔掉，账目是否搞错等，严重者检查数十遍还不放心。

你可能有过这种经历，走出家门没几步，心里就开始嘀咕，我有没有锁门呢？好像锁了，又好像没锁。一般人这时可能会看下时间，如果上班要迟到了，就直接去上班。但是反复检查强迫症患者，不管是不是要迟到，都一定要回去检查一下，确定门是真的锁了，打不开了，才离开家。可是当脑海中再次冒出“我有没有锁门”这个念头时，他还是会再回去检查确认。这样反复检查多次，往往需要几个小时之后，才能出发。



### 2、强迫洗涤

多源于“怕受污染”这一强迫观念而表现反复清洗身体、洗衣服、消毒家具等。

比如，患者会反复地清洗自己的身体，比如，每天要洗 200 次手、洗 10 次澡，并且每次洗澡都要洗一个小时。过度清洗往往会导致他们的皮肤裂开、流血、溃烂，但他们根本没有办法停下来，因为如果停止清洗，就会觉得自己非常脏，全身都是灰尘和细菌，会让自己或家人生病死掉。

### 3、强迫计数

不可控制地数台阶、电线杆、门窗、地板砖等，做一定次数的特定动作，否则感到不安，中间如果数错了，还要从头继续开始。

#### 4、强迫性仪式动作

在日常活动之前，先要做一套程序化的动作，如睡前要按一定程序脱衣鞋并按固定的规律放置，否则感到焦虑不安，而要重新穿戴整齐，再按程序脱下摆放，方可安然入睡。

成人最常见的表现是强迫性检查，其次是洗涤、计数和仪式化行为。儿童最常见的表现是强迫性洗涤，其次是仪式化行为。

（医学科普具有普适性，如有个性化需求，建议您就诊咨询。）