

那些整天喊着自己得了强迫症的，多半都不是强迫症？

[西安交大第一附属医院](#)



如今，强迫症是一种特别时髦的病，很多人都把“我有强迫症”挂在嘴边，总认为自己患有强迫症。



比如：看到手机微信、支付宝上的未读消息，如果不点开，心里就特别难受；家里书柜上的书，如果不按照大小排列的整整齐齐就心神不宁；每次离开家，总是要反复检查门没有锁好，窗有没有关好；上下楼梯时，总是忍不住数台阶个数。



那么，有了这些表现，就真的是强迫症了吗？到底什么是强迫症呢？带着这些问题我们认识下强迫症。

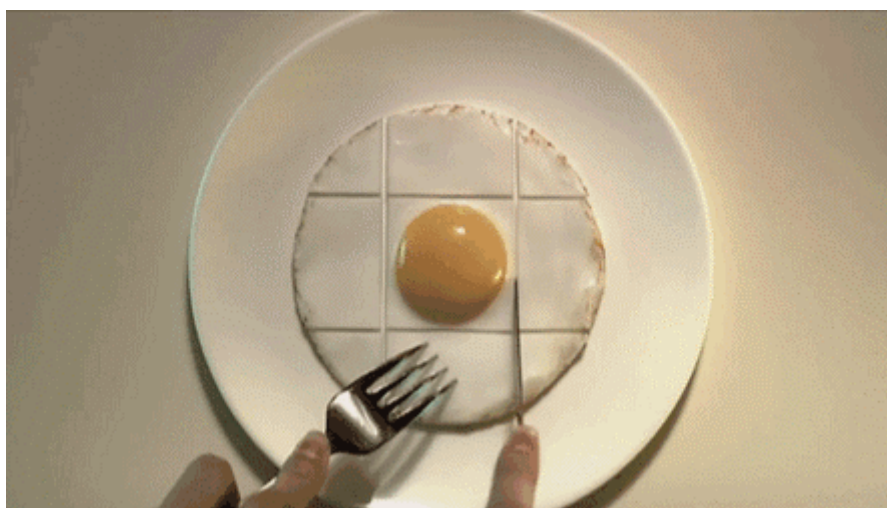
强迫症（OCD）

强迫症（OCD）是一组以反复出现的强迫观念、强迫冲动或强迫行为为主要临床表现的精神疾病。患者明知没必要或不正常，但无法摆脱，为此感到焦虑和痛苦，严重影响其生活、学习和工作





人人都有强迫症吗？



虽然强迫症患者确实逐年在增多，但人人都有却是不实际的，根据流行病学统计调查,强迫症的终身患病率为 0.8%—3%。

由此可见，天天把强迫症挂嘴边的，可能多半都不是强迫症。





强迫症有哪些表现呢？



强迫症的产生并非“一日之功”，大多数患者出现强迫症状前都有一定的人格基础，即：强迫性人格。然后才出现典型的强迫症状，如“强迫观念”和“强迫行为”。

强迫人格



做事要求完美无缺，按部就班，墨守成规，有条不紊；

对自己要求极为严格，难以通融，固执而灵活性差；

常有不安全感，为人处事惟恐发生疏忽或差错，经常检查或反思自己的行动是否正确；

拘泥细节，甚至生活琐事也要“程序化”。

强迫观念

强迫观念指在患者脑中反复出现的某一概念或相同内容的思维，明知没有必要，但又无法摆脱，属于思维内容障碍之一。

常见的形式有：

强迫联想：看到打火机，就会联想到炸药爆炸的恐怖场景，

强迫性穷思竭虑：反复琢磨 $1+1$ 为什么等于 2，地球为什么是圆的而不是方的等没有意义的问题。

强迫回忆：患者意识中不由自主的重复呈现出经历过的事情，无法摆脱，感到苦恼。

强迫怀疑：对自己做过的事情不可信，反复检查。

强迫行为



指有重复的行为或者心理活动，一般继发于强迫思维或受其所驱使；

常见的形式有：

强迫检查：反复检查门窗有没有锁好，煤气有没有关好。

强迫洗涤：总认为手很脏，反反复复去洗手，甚至手洗的已经脱皮、掉皮，也无法控制自己。

强迫计数：坐在车上总是忍不住数马路边的数目

强迫性仪式动作：上下楼梯一定要先迈右脚，如果迈错脚，就要退回去重新开始。



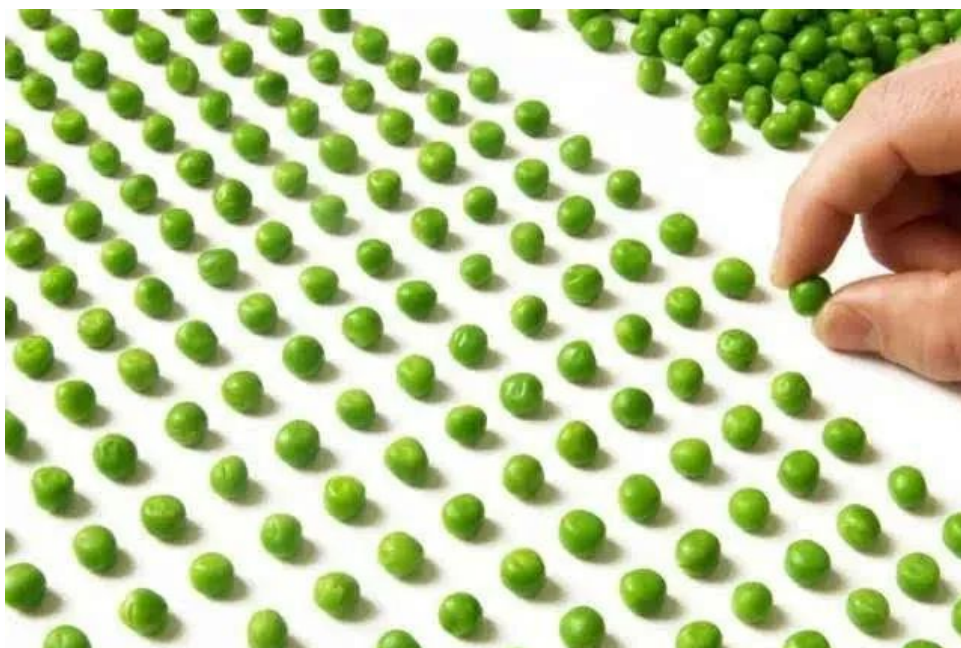
如果你只有强迫行为其中一个或者几个问题，生活工作没有受到什么影响，那就只是有点强迫症状。

如果以上问题长期出现，而且**每天要持续超过一个小时以上**，明显地影响到了你的工作、学习、生活甚至影响到周围的人。那么强迫症离你很近了！建议去正规的医院看看精神心理科的医生。



强迫症有救吗？





强迫症是可以治疗的疾病，绝大多数的强迫症患者经过治疗后症状都可以得到有效的控制。目前强迫症常用的治疗手段主要包括药物治疗、心理治疗、物理治疗。

药物治疗

常用的药物是 SSRI（选择性五羟色胺再摄取抑制剂）类抗抑郁药，例如氟西汀、氟伏沙明、舍曲林等。需要强调的是，相比较抑郁症而言，强迫症的药物治疗起效通常更慢，需要服用药物的剂量也更大，维持治疗的持续时间更长。因此，在药物治疗强迫症的过程中，一定要保持耐心以及对医生的信任，坚持服药，与医生保持沟通，积极配合医生调整治疗方案。药物减量或者停药前要经过充分的评估，不要轻易自行停药或者减量，避免疾病复发或者加重。

心理治疗

目前最常用的心理学治疗手段是认知行为治疗（CBT）。CBT 强调让患者在脑海中想象自己暴露在可怕的环境中，例如触摸脏东西后不能洗手、东西没有整齐地叠放、门窗没有锁好等情景，在整个想象过程中，不采取任何的行动，也不回避，直到痛苦的程度逐渐减轻。随后可将患者暴露于真实的情景中，并要求他做到之前在脑海中做到的那样，既不回避，也不采取任何行为，采用循序渐进的方式反复操练，逐渐控制强迫症状。

森田疗法

对于强迫症患者，森田疗法认为其主要的的问题在于不能认清或者接纳带给自己焦虑或痛苦的自然现象，而想要硬性排斥，结果导致问题愈发严重。它提出的应对策略是要老实地接受症状，真正认识到任何抵抗、反抗或回避、压制都是徒劳的，不要把症状当做异物，对其不加排斥和抵抗，带着症状去学习和生活。

物理治疗

如重复经颅磁刺激（TMS）、无抽搐电休克治疗（MECT）也是目前临床上常用于治疗强迫症的辅助治疗手段。

无论强迫症还是其他精神疾病的诊断和治疗，都需要寻求专业的精神科医生的帮助，切忌讳疾忌医或者自作主张。



生活中应该怎样应对强迫症呢？





- 1、不要过分在乎自我形象，不要过于追求完美，别人会怎么看我等问题。
- 2、学会顺其自然，要学会接纳他人，不要钻牛角尖，学会适应环境而不要刻意改变环境。
- 3、学会享受过程，不过分看重结果，为所当为，做事情要抱着一种欣赏，感受，体验快乐的心情和热情重视过程。
- 4、对自己的个性特点和所患疾病有正确客观的认识，对现实状况有正确客观的判断，丢掉精神包袱以减轻不安全感。
- 5、家人，朋友对患者既不姑息迁就，也不矫枉过正，鼓励患者积极从事有益的文体活动，使其逐渐从强迫的境地中解脱出来。
- 6、自我调节不能解决问题时，要请心理医生或精神科医生实施心理治疗，如：行为治疗，认知治疗，精神分析治疗等，系统脱敏疗法可逐渐减少患者重复行为的次数和时间。



- End -