



強迫症

一、什麼是「強迫症」

很多人可能會在出外旅行時會檢查，例如：瓦斯是否有關？爐子是否有熄火？但有強迫症的人可能會花數小時，去做千百次的檢查後才肯出門。

我們都喜歡整齊及清潔，但有強迫症的人，可能花數小時去把東西放整齊，有次序感才肯罷休。一般人在吃東西前會洗手，但對強迫症患者而言，他們會一直覺得有骯髒感，而不斷一直洗手，甚至會洗到破皮流血。

什麼是強迫意念與行為呢？

當有一再重複令人困擾的思緒、意念或衝動而令自己覺得不舒服時，即是強迫性的意念。

為了減少這些強迫性的意念帶來的焦慮，通常會一而再，再而三地重複做固定事情來解除焦慮或煩憂，這些重複的行為就是強迫性的行為。

「強迫症」就是包括：強迫性的意念及(或)強迫性的行為。

二、「強迫症」的症狀包括：

(一)強迫性的意念

1. 一再有骯髒感覺。
2. 懷疑是否安全，有無傷害他人或被傷害。
3. 有次序感，要每件事都在其“正位”。
4. 害怕做錯事。
5. 害怕行為是社會所不能接受的。

(二)強迫性的行為

1. 重複行為如洗手。
2. 一而再、再而三確定已做好的事。
3. 重複安排事務。
4. 重複排序數。

5. 保存所有東西，不願丟棄。

三、什麼人會得「強迫症」呢？

任何人都可能會有強迫症，一般來講，容易發生在青少年，但兒童也有可能罹患，男性發生的年齡層會較年輕，男、女之間罹患的機率並無差距。研究發現，強迫症的發生和腦部中某些神經傳導物質不平衡所導致的。

四、「強迫症」可以治療嗎

強迫症可單獨用藥物治療、行為治療或併用此二種治療方式而得到良好控制。

1. 藥物治療

可用 SSRIs（選擇性血清素回收抑制劑）給予治療，經由臨床研究發現，此類藥物對強迫症非常有效，因為它們可以改善腦中神經傳導物質不平衡的狀態。

2. 行為治療

行為治療可使患者利用不同方法去減少他們的焦慮感，減少他們的行為上所花費的時間。

五、家人所扮演的角色：

強迫症的症狀是可能影響到其他家人的正常狀態。因此強迫症的患者除了接受治療外，家人的協助也不可少。

首先家人也須充分了解什麼是強迫症，鼓勵患者要持續接受治療，和家人一起參與行為治療。若您懷疑您自己或您的家人患有強迫症時，請尋求各醫院精神科醫師協助，透過適當治療與支持，多數人都能逐漸減少強迫症狀，並提升生活品質。

～維新醫療社團法人台中維新醫院～

～關心在地人的健康～

院址：台中市北區育德路 185 號

電話：04-22038585