


強迫症的主要病徵



- 1) 重複思想和行為
- 2) 徵兆維持最少兩星期
- 3) 為此感到痛苦，並且每日浪費超過一小時在這些意念或行為上，因而嚴重干擾到你日常生活，例如工作、學業或社交活動等。
- 4) 常見表現徵兆：
 - (a) 重覆及與現實生活問題無關的思想、衝動、或影像包括：認為身體不清潔、忘記做一些事情、認為做錯事情等等。患者會企圖忽視或壓抑這些思想，或企圖以其他思想或行為來將其抵銷。
 - (b) 面對重覆思想時，覺得必須要做一些重覆行為或心智活動如：洗手、洗澡、排序、計數、重覆默念字句、檢查有否做漏事情或做錯事情等等，來避免或減少他們的痛苦。

李永堅精神科醫生

強迫症的主要病徵

1. 強迫思想
2. 強迫行為

→甚麼是「強迫」??

以下數個案例將會舉出具體例子

李永堅精神科醫生

案例 (1)

怕骯髒 + 清洗

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 案例(1):
- A先生覺得門柄很髒，很多細菌，不敢用手直接觸摸。他會用紙巾隔住才敢觸摸門柄。
- 他知道這擔心是過度的，往往嘗試克服但不成功。他每次要開門，「髒」這思想便不由自主地出現。

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 這種明知不合理，但卻控制不了、不能停止的想法，便是「強迫」的精髓
- A先生因為這明知不合理但停不了的想法而大受困擾、焦慮不安
- 他以為自己快要瘋了

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 很多時候，強迫思想和強迫行為會一同出現
- 除了門柄外，A先生漸漸連身邊每一件物件也覺得很髒。他開始不停地洗手，一天洗很多次，每次可以洗半小時至一小時

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 同樣地，他覺得不停地洗手是不合理和多餘的
- 他曾嘗試不洗，但「髒」的感覺使他十分不安。他愈忍耐著不洗手，不安的感覺便愈強烈
- 因此，A先生習慣了用洗手來減輕他對髒的焦慮

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 但可惜，這幫助只屬短暫。不洗手時，很快又有髒的感覺
- 就這樣，A先生形成了惡性循環，不斷用洗手來短暫地減輕焦慮、但很快焦慮又再次出現，然後又再洗手

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 如此下去，A先生一天花上十多小時洗手
- 這令A先生生活大受困擾、每天被髒和洗手糾纏著，卻沒辦法停止
- 重覆洗手不單令他皮膚發炎，還影響了他的人際關係和工作能力

李永堅精神科醫生

強迫是...

- A先生覺得自己怕髒的思想是不合邏輯
- 更知道別人不會明白
- 因此大多對這些思想和行為不欲多談
- 就這樣，病情拖延了很多年他才尋求協助

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 有些嚴重的個案，患者更會要求家人一同做強迫動作
- 例如當患者看見家人摸到其他東西後，因為怕髒，會要求他們重覆洗手
- 這對家庭關係構成莫大影響

李永堅精神科醫生

案例(2)

重覆疑惑 + 重覆檢查

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 案例(2):
- B小姐每次從家中外出時，都會懷疑自己是否已關好所有火爐、電燈、電熱水爐等等。
- 她其實心知自己已檢查過不只一次，但當她出門後一會，又會擔心火爐等是否已關妥，她的腦海更會出現家裡發生火災的恐怖情景

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 於是，她每天早上出門後，也要再次回到家中檢查，來來回回好幾次
- 而且，每次檢查的時候，她必須依一個特定的次序檢查才放心
- 她會用大概十秒的時間凝望著火爐，確保火爐是關了的，然後她會聚精會神地把燈掣重覆開關五次去感受燈掣真的關掉了。若過程中她稍有分心，她便必須重新再做。最後，她會把已經關掉的電熱水爐掣用力按下三下，確保它已關上。

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 就這樣來來回回、重重覆覆，B小姐每天出門前也必定要花一小時以上做這些檢查才放心外出
- 這使她工作、約會等經常遲大到，嚴重影響她的生活

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 跟A先生一樣，B小姐知道這些檢查是過多和沒有需要的
- 她試過嘗試控制自己不再檢查，但一想到如果不再次檢查，家裡可能發生火災，她便會緊張起來。結果，她每次也要依一個特定的次序和次數來檢查才可使她放心。

李永堅精神科醫生

案例 (3)

對稱 + 排列

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 案例 (3):
- C小姐是公司文員，負責整理文件檔案。
- 她發現若文件夾不是正正地放在抽屜的正中，她便會忐忑不安
- 每次放回文件夾時，她會仔細地把文件夾停住，然後看一下文件夾是否在抽屜的正中、左右的空間是否對稱

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 當確保放回的文件夾是放在正中後，她會把其他抽屜內的文件夾在左面掃一下，然後在右面再掃一下，然後注視左右的空間是否對稱
- 有時候，當關上抽屜時文件夾稍微移動了，她便要再次打開抽屜重覆以上動作

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 她每次花不小時間做以上的動作，影響工作效率
- 嘗試不做卻總是對文件不對稱感到焦慮不安

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 以上 3 個案例都是強迫症常見的症狀

強迫思想	強迫行為
怕骯髒	清洗
重覆疑惑	重覆檢查
對稱	排列

李永堅精神科醫生



李永堅精神科醫生

強迫是...

- 患者知道強迫思想和行為是不合理或多餘的
- 但不由自主的強迫思想引起焦慮
- 當患者作出強迫行為 (如洗手) 後，焦慮會暫時減少

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 相反，如果患者忍耐著不作出強迫行為，焦慮便會增加
- 這種焦慮迫使患者重覆作出強迫行為
- 作出強迫行為時，患者不會感到快感

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 除了思想的形式外，強迫思想可以以影像或衝動出現
- 如腦海中出現一些與性或暴力有關的影像或衝動

李永堅精神科醫生

強迫是...

- 性: 患者不會有快感，相反，患者會覺得內疚和不道德。男或女患者也有機會出現這些症狀。他們不想這些影像出現在腦海中
- 暴力: 害怕自己會做出一些暴力行為，如推人出馬路。患者對這些衝動產生焦慮和內疚感。他們不會真的做出這些暴力行為，相反，他們會極力地嘗試抑壓這些思想，但往往只會令他們更焦慮
- 這些患者未必一定有相應的強迫行為出現

李永堅精神科醫生

現在有請
臨牀心理學家
鄭寶君小姐

為我地從心理學角度分析一下
強迫症的症狀

再之後：強迫症治療

李永堅精神科醫生

是不是所有重覆行為也是強迫症?

- 有些行為雖然是重覆地做，但當中不是焦慮所驅使，因此不算是強迫症
 - 例如: 賭博、打遊戲機、練習某些技能
- 強迫症患者自己會覺得自己的擔心是過份和不合理的
- 有另外一些精神病，如疑病症，患者會有重覆的懷疑，但他們不會覺得自己的擔心是過份

李永堅精神科醫生

是不是所有重覆行為也是強迫症?

- 很多人在某些時候也會有短暫、偶爾的強迫症狀
- 是否強迫症取決於患者是否覺得困擾、不安，症狀的頻密程度和持續性，和對生活的影響

李永堅精神科醫生

與抑鬱症有關聯

- 2/3 的強迫症患者，會在一生中某些時候患上抑鬱症
- 強迫思想帶來的焦慮、強迫行為對生活的影響令強迫症患者更容易抑鬱
- 血清素失衡的情況與兩種病症也有關連

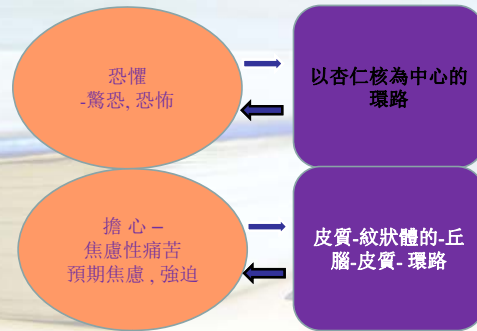
李永堅精神科醫生

強迫症的成因

- 與多方面因素有關，沒有單一定論
- 心理因素
 - 注重細節、條理，要求高、追求完美，比較執著，對道德和責任有高要求
- 生化因素
 - 有研究指強迫症與腦部神經傳遞物質-血清素的失衡有關，也有研究顯示與腦內某些區域的不正常活動有關
 - 大腦尾核(caudate nucleus)與前額葉基底區(orbital frontal cortex)、基底核(basal ganglia)
 - 腦部情緒中心失調-皮質-紋狀體-丘腦-皮質-環路
 - 腦部下丘腦質爾蒙失調
 - 細菌感染(如A型鏈球菌感染)也可引發強迫症

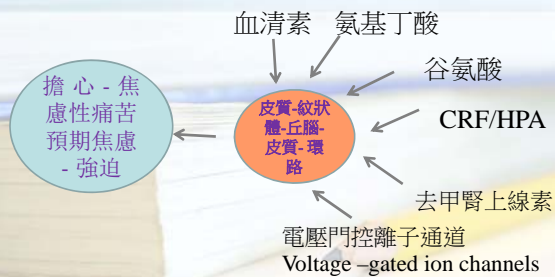
李永堅精神科醫生

強迫症成因的腦區與通路



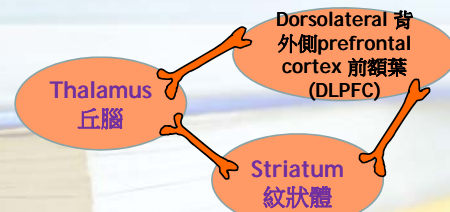
Stahl SM, Stahl's Essential Psychopharmacology, Neuroscientific Basis and Practical Applications 3rd edition, Cambridge University Press 2008, p727

強迫症與神經環路及神經遞質的聯繫



Stahl SM, Stahl's Essential Psychopharmacology, Neuroscientific Basis and Practical Applications 3rd edition, Cambridge University Press 2008, p764

強迫



皮質-紋狀體的-丘腦-皮質-環路的過度活
或會引致擔心或強迫

Stahl SM, Stahl's Essential Psychopharmacology, Neuroscientific Basis and Practical Applications 3rd edition, Cambridge University Press 2008, p764

強迫症的成因

- 較執著或偏好清潔整齊性格
- 遺傳因素
 - 有研究顯示如有直系親屬患有強迫症，自己患上強迫症的機會會高 5 倍
- 生活壓力或以往心理創傷
 - 可以誘發焦慮情緒

李永堅精神科醫生

英國NICE強迫症治療指南(2005版)

強迫症 (其中有中度或嚴重的功能障礙)

- 1線治療: 使用血清素再攝取抑制劑 (SSRI)類藥物或密集的CBT
- 2線治療: 如果對單一治療未達至理想，可聯合使用血清素再攝取抑制劑 (SSRI)和CBT作治療。
- 如果使用血清素再攝取抑制劑(SSRI)不理想，使用氯丙咪嗪clomipramine
- 如果反對不理想，使用抗精神病藥物或合併氯丙咪嗪和西酞普蘭使用。

National Institute for Health and Clinical Excellence. Obsessive-compulsive disorder: core interventions in the treatment of obsessive-compulsive disorder and body dysmorphic disorder. Clinical Guidance 113. 2005. www.nice.org.uk

強迫症治療

- 治療方法可分為藥物治療和心理治療
- 藥物治療和心理治療對強迫症也是有效的療法
- 藥物的好處是比較簡單直接和比較普及
- 服藥可以減少強迫思想和強迫行為
- 亦可減少強迫症狀引致的強烈焦慮

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 例如，怕髒的病人在服藥後，對髒的焦慮會減低或消失
- 他慢慢發覺，觸摸髒的東西後也不會有不安的感覺
- 因此也再沒有需要不停洗手

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 心理治療會由臨床心理學家執行，中度至嚴重程度的病人一般需要每週或隔周進行治療，總治療時數不少於 10 小時

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 藥物和心理治療可以相輔相成，尤其在嚴重或初步治療效果不理想的個案效果會更好
- 在少童和青少年用藥會相對小心，也可以先考慮心理治療
- 但早發的強迫症 (如青少年期起病的) 通常治療效果比較差，所以可能也需要使用藥物治療

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 強迫症是慢性而反覆的病
- 當服藥後病情好轉，必須繼續服用一段時間以減底復發的機會
- 很多病人發現，服藥後令他們不再受強迫症狀困擾，副作用亦不多。而停藥後病情反而反覆，因此都樂於繼續服藥

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 在考慮能否停藥時，可以考慮以下因素：
 - 在服藥其間病徵是否完全消失
 - 會不會容易受壓力、環境等因素影響病情，而這些因素是否持續
 - 以前是否嘗試過停藥後病情覆發
 - 病情一開始時的嚴重程度等等

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 即使真的決定停藥，亦必須慢慢減少，和選擇生活壓力比較少的時候進行
- 慢慢減少藥量可以觀察病情有否轉差
- 但必須留意病情不一定即時復發，若在往後的日子病徵重現，應盡早看醫生和服藥是以免病情惡化

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 治療強迫症的第一線藥物是血清素 (SSRI)
- 這藥也是治療抑鬱症的藥物
- 但在治療強迫症時，一般要用比較高的份量才有效
- 藥量會在覆診的時候續次調高，病情會慢慢好轉，但治療效果可能在服藥數週後才完全發揮

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 血清素是藥性溫和的溫
- 最常見的副作用是腸胃不適、作嘔
- 在服藥後第一週最常見，療程繼續時副作用多會消失
- 如真的十分不適，可以與醫生商量轉藥，不用灰心或放棄治療

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 一般 1/3 人治療效果很理想
- 1/3 人病情得以改善
- 餘下的 1/3 如病情沒有足夠改善可以與醫生商量步進一步治療方案

李永堅精神科醫生

強迫症治療

- 其他治療強迫症的藥物包括：
 - 三環抗抑鬱劑
 - 抗精神病劑
 - 可與血清素結合使用以增強療效
- 一般用於病情難於控制的病人
- 藥物治療可結合心理治療，療效更佳

李永堅精神科醫生

現在有請
臨牀心理學家
鄭寶君小姐

為我地解釋強迫症的心理治療

再之後：患者和家人應怎樣面對強迫症症狀

李永堅精神科醫生

怎樣面對強迫症症狀?

- 不應嘗試「不想」或「抑壓」強迫思想
- 研究顯示，當我們嘗試「不想」某東西，結果我們反而會想得更多

李永堅精神科醫生

怎樣面對強迫症症狀?

- 患者應採取與強迫思想共融的態度
- 意思是，接納強迫思想的不快是生活的一部份
- 就像，今天下雨了，縱使不喜歡，我們也得接納它，繼續生活。不斷想著要雨停下來只會令我們更著急

李永堅精神科醫生

家人應怎樣面對病者?

- 不要責備患者他們所做的重覆行為是毫無意思 - 患者大概對這十分清楚
- 表達你明白患者感到的焦慮，讓患者覺得你明白他，從而建立互信
- 家人可多了解強迫症，然後介紹病人看相關的資訊，從而讓病人了解他不是唯一被強迫症狀困擾的人

李永堅精神科醫生

家人應怎樣面對病者?

- 患者往往以為沒有其他人會明白自己的強迫思想和強迫行為
- 他們擔心連醫生也不明白他們
- 當患者接觸到相關資訊，使他們知道醫生會明白他們，而且治療他們，可以建立他們對醫生的信心
- 鼓勵病者主動求醫

李永堅精神科醫生

總結

- 病者受強迫思想纏擾，產生焦慮
- 病者重覆地用一些行為減輕這些焦慮，但只帶來短暫的舒緩
- 強迫症對患者帶來生活的困擾、影響人際關係和工作效率
- 不及早治療更可能引致其他精神問題，如抑鬱症

李永堅精神科醫生

總結

- 強迫症其實不是罕見的精神病
- 及早求醫可減輕痛苦和對生活的影響
- 血清素可有效減輕患者的強迫症狀、使患者不再焦慮不再怕
- 有需要時亦可配合心理治療

李永堅精神科醫生

總結

- 家人不需要附和患者的強迫思想/ 行為
- 但可讓患者知道他們理解患者感到焦慮
- 多了解有關資訊並讓患者知道強迫症是可以治療的

李永堅精神科醫生

BACK UP SLIDES

李永堅精神科醫生