

## 強迫症

C 先生數年前發現自己經常不停重覆一些思想和動作，例如登入電腦近十次、不停整理文件、如廁後不停洗手、甚至明知車門關上，亦不停多次重覆關門動作……他曾嘗試強迫自己不重覆這些動作，但自己會感到極度焦慮不安，且不能繼續工作下去。情緒病的困擾已經影響到他日常的生活，以至很多工作都因此而延誤，甚至時常要在星期天，回到學校完成平日未能完成的工作！他被証實患上強迫症。

### 強迫症病徵

1. 強迫症意念：出現反覆而持續與現實生活無關的思想、影像或衝動，且造成相當的焦慮或痛苦。患者會企圖忽視或壓抑這些思想，甚至以其他思想或行為來將其抵消；
2. 強迫行為：在面對強迫意念時，覺得必須做一些重覆的行為（如洗手、檢查、排序）或心智活動（如祈禱、重覆默念字句、計數），以減少痛苦、或避免某些可怕事情的發生。

### 強迫症高危因素

1. 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；
2. 生化因素：根據研究顯示，強迫症與腦內血清素有關係；亦有報告指出，強迫症與眶額前腦皮層及底神經節的不正常活動有關；
3. 心理因素：有些患者的性格會較執著或偏好清潔整齊。

### 強迫症治療方法

1. 藥物治療：以選擇性血清素再攝取抑制劑為主；
2. 心理治療：認知行為治療法能有效治療強迫症，其中的「暴露療法」需要患者面對或接觸令自己不安的東西，學習與之共存，不需要做出強迫行為。雖然「暴露療法」或令患者感到不安，但隨著時間和練習，不安的感覺會慢慢減退。家人對療法的理解和支持相當重要，且可支持和監察患者的進展。

C 先生經過一個療程後，病情已逐漸好轉過來。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生李永堅

[drwkle2@gmail.com](mailto:drwkle2@gmail.com)

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>