

## 強迫思想行為症

Mr. B 是一名中學電腦教師，三年前，他發現自己經常很想不停重覆一些動作，例如登入電腦近十次、不停揩抹文件方可工作、如廁後不停洗手、常覺得自己未拉好褲鏈同未扣好衫鈕、甚至明知車門關上亦不停多次重覆關門動作…….

### 強迫重覆思想行為

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我日常的生活，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！病發兩個多月後，他終於鼓起勇氣去求醫，並証實患上強迫思想行為症。在治療的日子裡，有一次乘巴士時，他覺得自己喘不過氣，心跳加速，且感到呼吸困難；經過一輪診斷後，醫生証實他心跳加速的原因完全是因為情緒影響，不是有甚麼心臟毛病。

強迫思想包括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；而行為徵狀是指在面對強迫意念時，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。患者會每天浪費超過一小時在這些意念或行為上，因而嚴重干擾日常生活。

### 治療有法

Mr. B 接受藥物治療後，病情已大為改善。他現在不用星期天回到學校完成平日未能完成的工作，重覆思想和行為亦大大減少，工作效率提高了，心情亦較以前大為舒暢。

香港精神科醫學院

李永堅醫生(精神科專科醫生)

[drwkleee2@gmail.com](mailto:drwkleee2@gmail.com)

原文刊載於 Yahoo 專欄