

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/obsessivecompulsivedisorder/obsessivecompulsivedisorder.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：27604407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 08/2007

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

強迫症

引言

此單張是為有強迫症的人士、其家人和朋友及其他想更了解此病症的人士而寫的。

在此單張內，你可找到以下資料：

- 患有強迫症會怎麼樣？如何去幫助自己？
- 有甚麼協助？
- 可以在哪裏尋求協助？

（其他參考資料，請參考英文原文及其網址：www.rcpsych.ac.uk）

簡介

「他被足球佔據心思。」「她被皮鞋佔據所有心思。」「他是一個一再說謊的人。」當一些人重複地做一些事，有時甚至他們也不了解背後的原因時，我們會用以上的說話來形容他們。這常常都不是一個問題，在某些行業，這甚至是有用



的。不過，重複去做或想某些事的慾望也可以無益地佔據你的生活。

如果：

- 你嘗試趕走那些討厭的思想而那些思想繼續在你的腦海中出現，或
- 你需要觸摸、數數或重覆相同的動作（例如：洗手），你可能是患上強迫症 Obsessive Compulsive Disorder (OCD)。

患上強迫症會怎樣呢？

麗絲

「我害怕從別人那裏受到感染。我每天花很多時間去用漂白水抹我的家居和洗很多次手去消滅細菌。如果可以的話，我避免外出。當我的丈夫和子女回家時，我會很詳細地問他們到過甚麼地方，我擔心他們曾到過危險的地方，例如醫院。我要他們脫去所有衣服和徹底地洗滌那些衣服。在某方面，我意識到這些恐懼是愚蠢的。雖然我的家人對此也很厭倦，但是這已維持很久，而我也不能去停止。」

約翰

「我整天的時間都用來檢查有沒有事情出錯。因為我永不能確定自己有否關掉電器及煮食爐，有否鎖好窗門，所以我每天早上要用一小時才能外出。我檢查五次煤氣爐已關掉，不過，如果我感到有點不妥，我會再重新檢查。最後，我會叫我的伴侶替我把所有的東西再檢查一次。在工作時，我經常做得太慢，原因是我要重覆檢查以防我會出錯。我如果不檢查，不能忍受那種擔憂。我知道這是荒謬的，但我想如果一些不幸的事發生，我要受到指摘。」

阿當

「我害怕我會傷害我的BB女。我知道我不想這樣做，但那些壞思想不停在我腦海出現。我看到自己在失控和用刀插傷她。唯一除去這些意念的方法就是祈禱，然後，想一個好思想，例如『我知道我非常愛她。』之後，我通常會感到好一些，直至下次那些可怕的形象又在我的腦海中出現。我已經把家中所有利器和刀收起。我對自己說：『你一定是一個可怖的母親，才會有那些思想，我一定快要發瘋了。』」

強迫症有三個主要的部分：

1. 一些令你緊張的思想（纏繞的思想）
2. 你感到的緊張情緒
3. 一些你會做以求減少緊張的事情（強迫行爲）

你想甚麼（纏繞的思想）

- 思想—一些令人不愉快，振驚或褻瀆的單字、短句或押韻句。雖然你嘗試不去想它們，但是它們揮之不去。你擔心會因為自己曾經不小心而受到（細菌、污穢物、愛滋病毒或癌症）感染，或令一些人受到傷害。
- 在你腦海中的影像—那些影像關於你家人死去，或你做出一些和你的性格完全不符的暴力或色情行爲—例如：用刀插入、虐待人或不忠等。我們知道有這些影像的人不會有暴力行爲或把那些影像實踐出來。
- 懷疑—你用數小時來懷疑自己有沒有造成一些意外或使別人遇到不幸。你可能擔心你的車子曾輾過行人或沒有鎖好門窗。
- 反覆思索—你無休止地跟自己爭論做不做一些事情，以致你連最簡單的決定也無法做。
- 完美主義—如果一些事物並不跟著絕對正確的程序，並

不平衡或不在正確的位置，你會有別人不會有的困擾，例如：一些在書架上的書排列得不整齊。

你感到情緒上的緊張

- 你感到緊張、焦慮、害怕、內疚、厭惡或抑鬱。
- 如果你做一些維持不太久的強迫行為或固定的程序，你會感到好一些。

你做甚麼（強迫行為）

- 糾正纏繞的思想—你會想其他思想去「中和」，例如：數數、祈禱或重重複複地說一個特別的字，就像這樣能避免壞事情一樣。這樣做也是清除那些使你困擾或不快的思想或影像的途徑。
- 固定的程序—你會經常洗手，很慢和很小心地做事，把一些東西或活動作特別安排。這樣做要用很多時間，以致你很久才能外出或做一些有用的事情。
- 檢查—你會檢查身體有否被感染，電器有否關好，門有否鎖好或你的行程是否安全。
- 逃避—你逃避能提醒你那些緊張思想的東西。你避開接觸到某些東西，去某些地方、冒風險或接受一些責任。例如：你因為知道你會找到利刀而避開去廚房。
- 蒐集—蒐集一些無用和破爛的東西，你甚麼也不能棄掉。
- 安慰—你重複要求別人告訴你每件事都很妥當。

強迫症有多普遍？

每五十個人之中，約有一個在一生中某些時候會患上強迫症。男女的發病率相等。在英國，便約有一百萬人患有強迫症。著名的患者可能包括生物學家查理士達爾文等人。

如果你「強迫地」賭博、吃東西或喝酒，你是否患上強迫症？

不是，「強迫」和「纏繞性」有時用來形容一些賭錢、喝酒、服用藥物或運動過量的人。不過，這些行為是令人愉快的。強迫症患者從不覺得那些強迫行為令人愉快，相反是一些令人不快的負擔或要求。

強迫症可以變得多壞？

每個患者都有所不同，如果你沒有強迫症，工作和家庭生活會更愜意。一些嚴重的強迫症患者無法正常地工作或參與家庭生活。如果你要家人參與你的強迫行為，他們會很困擾。

「強迫症」患者是否「發瘋」？

不是。如果你覺得別人會認為你是發瘋的，你會不願意去求助。雖然你會擔心自己失控，但是我們知道強迫症患者不會失控。

其他和強迫病相似的情況

- 身體變型症（Body Dysmorphic Disorder）或想像自己醜陋的困擾。你相信自己面上或身體某部分的外型有問題，並花很多時間在鏡前檢查或嘗試去掩飾那些部分。你可能不再外出到公眾地方。
- 有衝動去拔自己的頭髮或眼眉（又稱Trichotillomania）
- 害怕患上重病，例如癌症（又稱疑病症）
- Tourette's Syndrome 的患者（他們會突然不受控地大叫或抽搐），很多時會同時患上強迫症。
- 有些患有自閉症的兒童，例如患有阿氏保加症的兒童，

會好像患上強迫症，原因是他們喜歡事物不改變，和喜歡重複地做某些事來減少焦慮。

強迫症在何時開始？

很多兒童都有輕微的強迫行為，他們很仔細地擺放他們的玩具或避免踏在行人道的縫隙上，這些行為常常隨著他們長大而消失。成年的強迫症常常在青年時或廿歲出頭時開始。病徵可以隨著時間而增減，但患者常常在患病多年後才去求助。

沒有協助或治療會怎麼樣？

很多患有輕微強迫症的人都能在沒有治療下改善病情。這情況很多時都不會發生在中度或嚴重的強迫症上。雖然有時病徵好像消失了，但有些病徵會慢慢變差。某些患者在受壓或抑鬱時病徵會變差。治療通常都會有幫助。

甚麼導致強迫症？

遺傳：強迫症有時是遺傳的，有時家族中數人都會患上此症

壓力：三個個案中約有一個是由有壓力的事件引起病發

生命中的改變：有時有一些人在突然需要負起多些責任時會導致病發，例如：青春期、子女出生或面對新工作。

腦內的改變：我們並不確實知道，但當你在一段不短的時間內，有強迫症的病徵，研究人員會認為是腦內一種名叫血清素的化學物質失去了平衡。

性格：如果你是一個整齊、極注意細節、有條理而要求高的人，你會較易患上強迫症。這些特質正常來說是有用的，但當變得極端時，便會變為強迫症。

思想方式：差不多所有人有時都會在腦海中出現古怪或令人困擾的思想或影像，例如：「如果我在那輛汽車前走過去會

怎樣？」或「我會傷害我的孩子。」我們大部分人都會很快地除去這些思想和繼續生活，不過，如果你有特別高的道德和責任標準，你可能會感到自己有那些思想是件可怖的事，那樣，你會傾向去注意那些思想有否再來，但這卻令這些思想更易出現。

甚麼使強迫症持續下去？

出奇地，一些你用來幫自己的方法其實令強迫症持續下去：

- 嘗試從腦海中除去這些不快的思想—這樣做很多時只會令那些思想再出現。在下一分鐘，嘗試不去想一隻「粉紅色的大象」，你可能會很難去想其他東西。
- 固定的程序、檢查、逃避和尋求安慰會令你在短時間內減少焦慮，尤其當你想這些行為可以防止壞事情發生時。每次當你做這些行為時，你加強了它們可以防止壞事發生的信念，你會有更大壓力去做這些行為，這情況便會持續下去。
- 想一些中和的思想—如果你花時間去用另一個思想或影像去改正那個困擾你的思想。（例如由一數到十或想到那個人生存著和安好。）請停止那些中和的思想和影像，只須等下去直至你的焦慮消失為止。

自助

- 讓自己去面對令你困擾的思想
- 這樣做好像有點怪，但它能讓你更能操控那些思想，你可錄下它們並再次去聽，或寫下那些思想及重讀它們。你需要定期每天做半小時直至你的焦慮減少。
- 拒絕去做強迫行為，但不用去拒絕重覆的思想。
- 不要用酒精去控制你的焦慮

- 如果你擔心你的忠誠和宗教，你可和你的宗教領袖談話，他能幫助你去分辨是否強迫症。
- 接觸一些互助小組
- 買一些自助書籍

尋求協助

認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy, CBT)

有兩種認知行為治療用於治療強迫症—

面對引起焦慮的環境及防止相關反應 (Exposure and Response Prevention, ERP) 及

認知治療 (Cognitive Therapy, CT)

面對引起焦慮的環境及防止相關反應 (Exposure and Response Prevention, ERP)

這方法停止強迫行為及焦慮互相加強。我們知道如果你在引起焦慮的情況逗留足夠的時間，你會漸漸地適應而你的焦慮也會降低。因此，你逐漸地去面對你所害怕的情況，同時，阻止自己去做慣常的強迫行為、檢查或清洗，等待你的焦慮過去。通常一小步一小步地去做會好些：

- 列出所有你現在害怕或逃避的事物的清單
- 把你最不害怕的情況或思想放在清單的最後，把最害怕的放在最前。
- 由清單的最後開始去面對，每次處理一項。直至你克服了最後一項，才處理之前的一項。

你需要每天跟著這方法去做，至少做一至兩星期。每次你需要用足夠的時間面對那情況，好讓你的焦慮減少最少一半的程度，通常這需時30-60分鐘。每5分鐘寫下你的焦慮程度會

有幫助，例如由0（沒有恐懼）到10（極度恐懼）。你會看到你的焦慮如何由起初上升，到後來下降了。

雖然你可以和你的治療師一起練習一些步驟，但大部分時間，你將會自己一個，用你感到舒服的進度去進行。重要的是，你需要記著無須去除所有的焦慮，只須減少至你能應付的程度便已足夠。請記著：

- 雖然你的焦慮令你不快，但它不能傷害你
- 焦慮最終會消失
- 定期練習會使你較容易去面對那些情況

有兩種方法去嘗試面對引起焦慮的情況及防止相關的反應。

自助指南

你可跟從一些自助書籍、錄音帶、錄影帶、DVD或電腦軟件內的指示進行。你可間中去見一些專業人士以獲得建議和支持，但見面次數可以減少。如果你的強迫症輕微，而你又有信心去嘗試自助的方法，這途徑便適合你。

直接定期約見專業人士，進行個人或小組治療

這可能是面談或電話聯絡。通常最初每一至兩星期一次，每次約45至60分鐘。通常，最初需要約十小時的治療，不過你可能需要更多的治療。（譯者註：香港的治療形式、次數及每次面談時間和英國有所不同，有需要可向有關專業人士查詢。）

例子：約翰因為要檢查家中很多東西，而每天都不能準時離家上班。他擔心如果他不檢查某些東西五次，自己的家會有火災，或被爆竊。他列出他所檢查的東西的清單，由最容易的一項開始去處理，那清單是：

1. 飯煲（最少恐懼）
2. 水煲
3. 煤氣爐
4. 窗
5. 門（最多恐懼）

他嘗試由第一項開始。他只檢查飯煲一次，而不是多次去確定飯煲已關好。起初，他感到很焦慮，他阻止自己走回家去再次檢查，他也答應不去叫太太代他檢查所有東西，也不會問她家中是否安全以獲得安慰。經過兩星期，他的焦慮逐漸減少，接著他進行第二項（水煲）的治療。最後，他可以不作任何檢查而離家並準時上班。

認知治療

認知治療是一種心理治療，協助你去改變對某些思想的反應，而不是嘗試去除那些思想。有用的方法是當你有那些纏繞和令你擔心的思想時，不要去做那些行為或固定程序令自己好過些。認知治療也可以和上述的治療（面對引起焦慮的環境及防止相關反應）同時進行，以協助你去克服強迫症。它針對的是：

- 那些不切實際的自我批評，例如：
 - 太著重你的思想
 - 高估了壞事情發生的機會率
 - 就算事情不由你控制，你也因為壞事發生而要自己負上責任
 - 嘗試為你所愛的人除去所有人生中的風險
- 令你不快及入侵你腦海的思想。

認知治療可幫助你：

由另一個角度去看事物：

我們所有人偶然都會有一些古怪的思想，就是這樣而已。這並不表示你是一個壞人或壞事情將會發生—嘗試去除這些思想只會徒勞無功。當它們出現時，放鬆自己，用少少的好奇或興趣對待它們。就算更多不快的思想入侵，也不要抗拒，讓它們存在，用以上提及的方法去看它們。

去看個別的思想

- 有甚麼證據支持或否定這個想法會變真？
- 這個想法有何用處？有沒有其他方法去看這事？
- 最差／最好／最合乎事實的結果是怎樣的？
- 如果我的朋友有同樣的問題，我會給他／她甚麼建議？如果我給自己不同的建議，是甚麼令我與眾不同？

認知治療師會協助你去決定你想改變那些思想，及幫助你去建立一些更合乎事實，更平衡和更有用的新想法。

（有關在英國尋求認知治療的途徑，請參考英文原文）

抗抑鬱藥物

某些新一代抗抑鬱藥（SSRI）能協助減少纏繞的思想及強迫行為，就算患者本身並不是抑鬱的。對於有中度或嚴重強迫症的患者，藥物可以獨立使用，或配合認知行為治療。如果用新一代抗抑鬱藥（SSRI）在三個月後也完全沒有作用，下一步可以改用另一種新一代的抗抑鬱藥（SSRI）或改用一種名為Clomipramine的藥。

這些治療的成效如何？

面對引起焦慮的環境及防止相關反應的治療 (Exposure and Response Prevention, ERP)

每四個完成此治療的人中，有三個得到很大幫助。得到改善的人之中，每四個約有一個在將來會再次出現病徵而需要額外的治療。可是，每四個人之中約有一人拒絕接受此治療，或不能完成療程，他們可能是太害怕或太困窘。

藥物

每10個人中，約有6人服藥後會有改善。他們的病徵平均會減少一半。抗強迫症藥物會在患者服藥期間甚至數年之後，阻止強迫症復發。不幸地，每兩個人之中有一個在停藥後數個月內，便會有病徵。如果藥物配合認知行為治療，復發的情況會較少出現。

哪種方法最適合我—藥物還是心理治療？

面對引起焦慮的環境及防止相關反應的治療 (Exposure Therapy, ERP)，在輕微強迫症的情況下可以在沒有專業人士的帶領下進行。這個方法是有效的，而且除了焦慮外，沒有其他副作用。不過這方法需要很高的動機和努力，在短時間內會引致多些焦慮。

認知行為治療和藥物可能同樣地有效，如果你只有輕微的強迫症，只進行認知行為治療便能有效果。

如果你有中度的強迫症，你可以首先選擇認知行為治療（大約十小時的療程）或藥物（大約12週）。如果沒有改善，你需要兩種治療同時進行。

如果你有嚴重的強迫症，可能最好是一開始便同時進行藥物及認知行為治療，如果你的強迫症並不輕微，而你又不能面對強迫症或認知行為治療帶來的焦慮，你可選擇只接受藥物治療。每十個人之中有六個能得到這治療的幫助，不過強迫症在將來有較大機會復發—每兩個人之中有一個人。相比認知行為治療每四個人之中約有一人會復發。服藥至少需要服一年，而且不適合孕婦或哺乳婦女。

你值得和你的醫生商量這些不同的選擇，他／她可以給予你更多你需要的資料。你也可以和摯友或家人商量。

如果治療沒有效，怎麼辦？

你的醫生可能會轉介你去見一些專業團隊，當中可能包括精神科醫生、心理學家、護士、社工及職業治療師。他們可能會提議你：

- 在面對引起焦慮的環境的治療 (Exposure Therapy, ERP) 上，加入認知治療或藥物治療。
- 同時服用兩種抗強迫症藥物，例如 Clomipramine 加 Citalopram
- 治療其他情況，包括：焦慮、抑鬱和酒精誤用
- 加入抗精神病藥
- 和你的家人或照顧者合作，給予他們支持和建議。

如果你有困難去獨自生活，他們可能會提議你入住適當的地方，讓別人幫助你變得更獨立。

我需要入院治療嗎？

大部分人都可從門診治療中得到改善，在以下情況下，可能

會建議入院治療：

- 你的病徵非常嚴重，你無法適當地照顧自己或有自殺念頭。
- 你有其他嚴重的精神問題，例如：飲食失調、精神分裂症、思覺失調或嚴重抑鬱。
- 你的強迫症阻礙你去診所接受治療

有甚麼治療對強迫症無效？

這些方法可能對其他情況有幫助，但沒有強烈證據證明有助於強迫症：

- 其他另類治療，例如：催眠、同類療法（homeopathy）、針灸和草藥補充劑，雖然這些治療好像很吸引。
- 其他抗抑鬱藥，除非你同時患上抑鬱症和強迫症
- 服用安眠藥和鎮靜劑（白瓜子、安定或其他苯二氮草類藥物）超過兩星期，這些藥物可引致上癮。
- 婚姻治療—除非除了強迫症外，還有其他關係上的問題。如果伴侶或家人可以了解更多強迫症和如何協助患者，當然會是有用的。
- 輔導和精神分析心理治療。有些人覺得想想童年時期和過去的經歷會有幫助，但證據顯示去面對你所懼怕的情況比單單談論它們會更有效。

給家人和朋友的「貼士」

- 強迫症患者的行為可能令人感到挫敗—嘗試記著他們並不是意圖刁難或表現古怪。他們正努力去處理他們的問題。
- 有時，有些人需要一些時間去接受自己需要協助。你可

鼓勵他們讀有關強迫症的資料和與專業人士傾談。

- 了解強迫症多一些
- 你可以透過對他們的強迫行為的反應而協助他們進行治療
 - 鼓勵他們去面對恐懼的情況
 - 拒絕參與他們的固定程序或檢查
 - 不要安慰他們每樣事物都沒問題
- 不要擔心有纏繞思想的人會實踐那些可怕的思想，這是非常罕有的。
- 問自己可否陪患者去見家庭醫生、精神科醫生或其他專業人士。

如果要輪候很久才可以進行認知行為治療，怎麼辦？

有時，可能需要輪候數月才能接受到認知行為治療，如果在以上「自助」部分所描述的方法沒有幫助，你可以在輪候期間接受抗抑鬱藥治療。