

心藏筆露：「不對勁」的煩惱

對很多女生來說，早上出門前先化個「快妝」已是每天的基本步驟。但對小美來說，化妝卻是快不得，因為每一個步驟也要「剛剛好」（just right）她才收貨，否則便會有「不對勁」和「未完成」的感覺纏身，揮之不去。我問：「怎樣才算是剛剛好？」她說：「臉上的粉底、眉形、眼影、胭脂、唇彩也必須做到完全對稱及感覺正確為止。」

小美要做到「剛剛好」的事還包括洗手、洗澡、塗指甲油、擺放物品、排序等日常生活細節，很容易便花上一整天，已經嚴重地影響了她的情緒、工作及社交生活。她對完美、精確的執着及難以克制的糾正行為屬強迫症的其中一個類型。「不對勁」的強迫意念令她焦慮不安，於是透過重複地糾正強迫性行為來中和，意圖減少焦慮。

很可惜，這些做法只能收一時之效，因為強迫的思想很快便會再一次強闖，令焦慮及中和的強迫行為不斷交替出現，形成惡性循環。除了藥物治療，現時實證用於強迫症的治療亦包括認知行為治療。

就小美個案，心理學家會先協助她了解焦慮、背後形成原因及維持因素，然後透過暴露與反應抑制法（exposure and response prevention），協助她逐漸面對令她感到不安的情況，同時練習不跟隨「未完成」等的強迫意念去作出強迫行為，讓焦慮自然減退，打破現有的惡性循環。

透過治療，小美學會了與不安感「做朋友」，病情亦漸有改善，至少早上她那個指定「靚妝」也終於可以來個「快版」。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄭曉韻

（轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-03-28）

心藏筆露

「不對勁」的煩惱

隔周二刊出

對很多女生來說，早上出門前先化個「快妝」已是每天的基本步驟。但對小美來說，化妝卻是快不得，因為每一個步驟也要「剛剛好」（just right）她才收貨，否則便會有「不對勁」和「未完成」的感覺纏身，揮之不去。我問：「怎樣才算是剛剛好？」她說：「臉上的粉底、眉形、眼影、胭脂、唇彩也必須做到完全對稱及感覺正確為止。」

小美要做到「剛剛好」的事還包括洗手、洗澡、塗指甲油、擺放物品、排序等日常生活細節，很容易便花上一整天，已經嚴重地影響了她的情緒、工作及社交生活。她對完美、精確的執着及難以克制的糾正行為屬強迫症的其中一個類型。「不對勁」的強迫意念令她焦慮不安，於是透過重複地糾正強迫性行為來中和，意圖減少焦慮。

很可惜，這些做法只能收一時之效，因為強迫的思想很快便會再一次強闖，令焦慮及中和的強迫行為不斷交替出現，形成惡性循環。除了藥物治療，現時實證用於強迫症的治療亦包括認知行為治療。

就小美個案，心理學家會先協助她了解焦慮、背後形成原因及維持因素，然後透過暴露與反應抑制法（exposure and response prevention），協助她逐漸面對令她感到不安的情況，同時練習不跟隨「未完成」等的強迫意念去作出強迫行為，讓焦慮自然減退，打破現有的惡性循環。

透過治療，小美學會了與不安感「做朋友」，病情亦漸有改善，至少早上她那個指定「靚妝」也終於可以來個「快版」。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家鄭曉韻