

## 筆下心澄：強迫症思想行為難自控 曾被欺凌女生重複行為纏擾 洗手達半小時

翠兒是一名18歲的中五學生，和父母同住。她在內地出生，17歲時和家人來香港定居。在內地入讀寄宿學校期間，翠兒曾被同班同學欺凌、取笑和排擠，令她情緒受到困擾。有一天，她突然覺得自己的手腳很骯髒，便多次清潔雙手和雙腳。自此之後，她的腦海中開始不時有一些重複的思想出現，這些思想多數是關於一些不幸的事情，例如車禍、意外、天災等。也因為這些思想，她會重複地做一些行為，例如洗手半小時、重複來回走相同的路、重複坐下再站立、重複開門及關門等，以平復這些可怕的想法帶來的不安感。其實，翠兒明白這些行為都是沒有意義的，但那些重複的可怕想法仍然會出現，令她感到焦慮不安，所以難以控制自己不去做這些重複的行為。

來港生活的這一年來，她的情緒問題逐漸惡化，感到更加焦慮，常常擔心自己的安危，要不斷重複做一些行為以試圖消除這些憂慮和不安感，對她的生活帶來很多不便和困擾。最終，翠兒經普通科門診轉介到精神科門診，精神科醫生診斷她患上強迫症，須接受藥物治療及心理治療。經過治療後，翠兒的症狀有所好轉，並能夠順利完成中學文憑試，繼續升學。

### 難擺脫強迫思想患者易有精神困擾

社會普遍對強迫症不太理解，甚至以為患有強迫症的人只是喜愛清潔和整齊。其實，強迫症是焦慮症的一種，主要包括三個部分：強迫思想、強迫行為和伴隨而來的緊張情緒。「強迫思想」會在腦海中不斷重複，而患者亦知道這些思想是多餘及不理性的，但往往不能阻止或擺脫這些思想的出現，令患者感到困擾。

「強迫行為」包括重複檢查、重複洗手、重複按照固定的程序做事、蒐集很多不需要的東西、不斷點算數、重複說出一個單字等。患者希望透過強迫行為來減輕自己的心理壓力或「中和」自己的強迫思想，甚至希望以此阻止一些不幸的事情發生，但患者同時明白這些想法都是不合理的。這些強迫思想和行為非常耗時，對患者生活上的各方面都會造成負面影響，亦會令患者感到情緒低落、焦慮、緊張、害怕及內疚。

### 患者多在25歲前已病發

強迫症的平均病發年齡大約在20歲，有七成患者會在25歲前病發。男女的發病率相若，男性的病發年齡一般比女性早。每50個人之中，便會約有一個會在一生中的某些時候患上強迫症。強迫症的成因有很多，包括：遺傳基因（例如有家人患有強迫症）、心理因素（例如性格執着、極注意細節、有極高的道德標準等）、生理因素（例如腦部血清素失衡），而環境壓力（例如欺凌）亦有機會引致病發。

強迫症的治療方法包括心理治療及藥物治療。心理治療主要為認知行為治療，臨床心理學家會引導患者逐步面對引起焦慮的情況，同時讓患者學習阻止自己去做強迫行為，直到焦慮情緒慢慢平復，以減少強迫行為對生活的困擾。同時，臨床心理學家會協助患者判斷自己不合理的思想，並慢慢引導患者以另一個角度去看待事情。

### 調節腦部血清素藥物改善症狀

藥物治療主要為調節腦部血清素的藥物，而治療強迫症的劑量通常比治療抑鬱症的所需劑量為高，康復速度亦比較緩慢，患者可能需要幾星期甚至幾個月的時間，情況才會逐步好轉。藥物治療至少需要一年時間，在停藥之後亦有機會出現復發的情況。

若你像翠兒一樣正受強迫思想和行為困擾，應及早求醫，接受治療，才能真正擺脫內心的焦慮和不安。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生辛焯珩

（轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-09-28）

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/676732/%E5%BC%B7%E8%BF%AB%E7%97%87%E6%80%9D%E6%83%B3%/%E6%9B%BE%E8%A2%AB%E6%AC%BA%E5%87%8C%E5%A5%B3%E7%94%9F%E9%87%8D%E8%A4%87%E8%A1%8C%E7%82%BA%E7%BA%8F%/%E6%B4%97%E6%89%8B%E9%81%94%E5%8D%8A%E5%B0%8F%E6%99%82>