

筆下心澄：學童重複核卷原來來自焦慮 強迫症治療後重拾生活

詩詩人如其名，是個乖巧文靜的好學生。但自從中五開始，她的成績逐漸下滑，令到現在中六正要準備文憑試的她苦惱不已。

原來，詩詩每晚都因為課業問題弄得三更半夜才能入睡。這一年來她在溫習和做功課時，屢屢擔憂自己做錯題目，經常不自覺而重複複查功課和筆記。本來小心核查功課是正常事，但詩詩的擔心愈發嚴重，由每次完成功課需要由頭檢查一次，到之後每題做完都要檢查數次，到甚至後來只在第一道題目已經「卡關」，花費數個小時都未能繼續到下一題。重複的檢查令詩詩每晚十分折騰，到凌晨時分她才因時間緊拙而只好勉強草草完成剩下的題目，有時更會全頁漏空。

老師對詩詩欠交功課不甚理解，令她大感壓力。媽媽眼見她整晚埋頭苦幹卻無甚進展，責備過、鼓勵過也無補於事，更要十分心痛。最後在學校社工的鼓勵下，詩詩來到精神科門診，向我娓娓道來她這年的辛酸。

在一輪問症後，詩詩被診斷為強迫症。媽媽對診斷十分疑惑，因為她向來以為強迫症患者就是潔癖、重複洗手，沒想到詩詩的「重複檢查」，原來也是強迫症的其中一個病徵。

其實，強迫症的病徵最主要分為重複強迫的思想，及隨之而來為了制衡這些思想的重複行為。最廣為人知的強迫行為固然是「重複清潔」，但原來「重複檢查」、「重複點算」等也十分常見。有些人擔心自己出門未關好門窗，會在離家後重複開門檢查家居狀況，有些人會重複檢查自己身上有否帶齊電話銀包，而詩詩就因對自己的學業成績感到焦慮，從而產生強迫的思想（覺得自己答題會出錯）和重複的行為（不斷檢查功課）。

有人以為有些強迫症患者不斷清潔，就一定會是「潔癖」。事實有時卻相反，由於病人會身不由己地花費大量時間做重複的行為，所以他們有時會忽略生活的其他細節，甚至無暇顧及自己的衛生。在外人眼中，不斷洗手至脫皮、肥皂泡都未及洗淨，反而更顯得骯髒。就如詩詩，強迫症的出現縱然源自於她對自己學業的緊張，但重複複核功課非但沒有令她學業成績進步，更令她浪費大量時間，每天累不堪言。

針對詩詩的情況，我用藥物和心理治療雙管齊下，希望盡快處理好她的徵狀，令她好好面對即將來臨的公開試。藥物能幫助調整大腦物質血清素，減少病者的焦慮；每週一次的認知行為治療則幫助病人正視焦慮，防止補償行為的出現。詩詩對治療十分積極，每週準時出席治療，努力面對自己的心魔。隨著詩詩的情況因治療而好轉，她能夠重投校園生活、把握餘下的黃金時間備試，我也替她十分高興。祝願她能繼續戰勝焦慮，重拾美好生活。

撰文：青山醫院精神健康學院林天淇醫生

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-09-09)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60274409>