

患者和家属指南

# 强迫症



患有强迫症的人会出现“强迫症”的症状，即反复出现的想法、念头、图像或冲动。为了减轻焦虑并摆脱这些持续不断的强迫症，患者可能会出现“强迫行为”或行为。

被诊断患有其他精神和神经疾病的人也会出现强迫症症状，例如图雷特综合症、自闭症谱系障碍、癫痫、头部创伤和前耳垂病变。这些症状和体征令人痛苦，时间消耗并严重干扰一个人的正常日常生活，工作，或社交活动和人际关系。

患有强迫症的人可能会同时患有抑郁症，他们会不断地担心，经常被重复的消极想法所困扰。研究发现，心理和生物因素在其中发挥着作用导致强迫症。

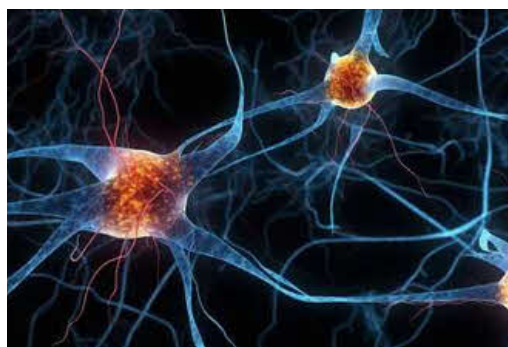
## 风险因素

有几个因素会增加患强迫症的风险：



### 基因

有证据显示，强迫症具有遗传因素，并且往往具有家族遗传性。



### 脑化学

血清素是在我们的脑细胞中发现的一种化学物质，有助于将信息从一个脑细胞传递到另一个脑细胞。研究表明，强迫症患者的大脑中存在血清素失衡的情况。



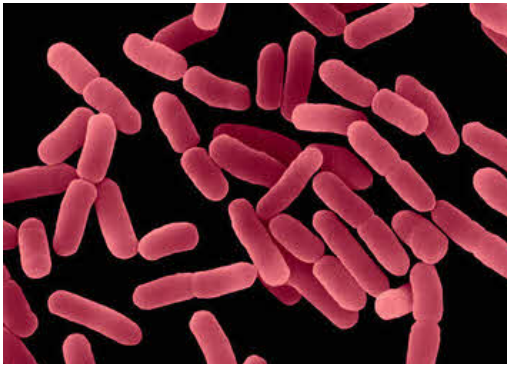
### 脑电路

对强迫症患者的脑成像研究显示，大脑特定部位的活动和血流量增加。



## 压力/生活事件

重要的生活事件，例如丧亲或压力，可能会引发易患强迫症的人出现强迫症症状。其他触发因素，包括积极的生活事件，例如孩子的出生等，也是导致潜在疾病爆发的潜在因素。



## 传染病

儿童和青少年中有些罕见的强迫症病例是在严重的链球菌或其他感染后开始出现的。这些感染可能会引发具有遗传易感性的儿童和青少年出现强迫症症状。



常见的**强迫**观念包括：

- 对污垢或细菌污染的理性恐惧。
- 害怕伤害别人。
- 令人苦恼的性或宗教想法。
- 渴望囤积或需要对称和准确性。





## 常见的强迫行为包括：

- 检查
- 清洁和清洗
- 计数
- 囤积
- 精神沉思



## 患有囤积症的人：

- 无论其实际价值如何，都很难丢弃或放弃财物。
- 由于认为需要保存这些物品而丢弃它们时会感到痛苦。
- 物品不断堆积，直到使生活区域变得拥挤和杂乱。
- 严重的社交和职业障碍，缺乏自我照顾，越来越无法应对日常生活，这不可避免地会影响自己和他人。

## 诊断与治疗

强迫症是可以成功治疗的，并且有研究表明，越早发现，治疗效果可能就越好。

药物和行为疗法相结合已被发现可以有效显著减轻强迫症的症状。

## 药物

如果有严重抑郁症的迹象，可以在行为治疗之前或期间开药。如果在良好的配合下治疗效果有限，则可以在行为治疗后进行药物治疗。抗抑郁药已被证明对强迫症治疗有效。

## 认知行为疗法

心理治疗的主要方法是认知行为疗法，即故意让患者接触强迫性线索，然后阻止其重复相关行为。通过反复和长时间接触触发因素，最终会形成习惯。暴露任务是按层次排列的，治疗从最不引起焦虑的情况开始，并在层次结构中迅速进展。反刍思维更加难以治疗。厌恶条件反射，例如停止思考，可能会有所帮助。此外，教导患者应对焦虑、愤怒和压力的方法也很有用。我们会鼓励他设定其他人生目标，以养成更健康的生活方式。



认知行为疗法与药物治疗相结合可提高治疗效果。让家人参与到强迫症患者的治疗中非常重要。家庭成员往往对这种疾病一无所知，可能会被卷入患者的习惯中。

如需了解如何在心理卫生学院寻求专业帮助的更多信息，请致电 6389-2000  
(查询) 或 6389-2200 (预约)。