



強迫症 無法自控的思想和行為

出門前檢查水龍頭是否關好、爐灶的火是否熄滅、門窗是否關好是很多人的習慣，通常一般人都只會檢查一次。如果你也有以上習慣，但每次都由自主地花上不少時間反覆檢查，而且仍然覺得不放心，就要特別留意了，因為你可能已經患上強迫症。

反覆出現的思想、行為

強迫症 (Obsessive-Compulsive Disorder) 是精神病的一種，它通常在青少年期發病，大概每一千人中便有五人患上此病。該症患者經常會被同一個思想、念頭或問題纏繞，因而感到極度不安和焦慮，他們或會有強烈的意欲做出某些重複的行為，以減輕或消除這些不安的感覺。

強迫症患者所出現的重複思想和行為因人而異，但較常見的有以下幾種：

■ 害怕受污染

很多強迫症患者都害怕環境中的細菌會令自己染病，所以他們會經常防備受

污染而作出重複的行為，例如重複洗手、用過長的時間洗澡。通常患者會極力抗拒這些思想及行為，但一般都不成功，思想及行為會繼續重複出現。

■ 質疑自己做事有錯漏

患者經常懷疑自己忘記關好水龍頭、爐火、門窗等，所以出門時往往要花上很長時間再三檢查。他們又經常覺得自己在工作上有錯漏，要反覆核對和檢查文件。

■ 特定的行事模式

患者通常會堅持以自己的一套獨特規則行事，例如物件必須擺放在特定的位置、檢查事物要有一定的程

序和次數，不可有半點改變、很多沒用的東西都不願拋棄。

■ 反覆出現的衝動或念頭

患者的腦海中會不自覺地出現一些可能傷害自己或他人的念頭，例如有的人每當站在高處時，便會有向下跳的衝動；或者每次看見利器，都害怕會以之傷害親人。為了遏抑這些想法，他們會不敢接觸這些「危險」情況，或以數數字、祈禱等方式抑制自己這些想法。

影響日常生活

重複的行為只能帶給患者短暫的「安心」，當不安的感覺再次出現時，患者又要做出更多相應的行為去「補救」，令情況逐步惡化。這些行為看似微不足道，但若不不斷重複，極影響日常生活，例如出門前反覆檢查門窗，浪費時間之餘也可能令患者經常遲到；反覆檢查文件則會大大減低工作效率；不停洗手會引致皮膚敏感，更會

令患者無法正常地進行日常的工作。

雖然強迫症患者知道這些反覆的思想及行為是無意義和不當的，並且感到非常痛苦，但卻始終無法擺脫它們。若病情嚴重而又無適當的治療，部分患者長時間受到病症折磨，更有可能發展出抑鬱症的徵狀。

致病因素眾多

目前，強迫症的成因仍未完全清晰，但相信致病因素是多方面的，其中包括精神因素、個性心理特徵、腦部功能失調、遺傳因素等。

每個強迫症患者的致病因素、病徵和病情嚴重性都各有不同，治療方法也要針對個別情況加以選擇和調節，但治療大致上會包括藥物治療和認知行為治療兩部分，兩者配合進行，治療效果會比較理想。

治療雙管齊下

在藥物治療方面，新一

代調節血清素分泌水平的藥物，如血清素調節劑(SSRI)、血清素及腦腎上腺素調節劑(SNRI)等是最常用的。患者一般在服藥一個月後，情緒和病情便開始有改善。

在服藥的同時，患者需要接受認知行為治療(Cognitive Behaviour Therapy)。逐步暴露療法(Graded Exposure Therapy)是認知行為治療的一種，它已被證實能有效治療強迫症。

治療主要分成兩部分，第一步是「暴露」，即讓患者逐步面對和接觸會引致他不安的事物或環境，從比較少害怕的情況入手，希望經過接觸後，令患者逐步克服有關事物、環境。

與此同時，患者必須避免利用重複的行為去消除焦慮和不安。例如，要求一個害怕污垢的患者用手接觸不

潔的物件，但要他盡量忍著不要洗手。

學習面對恐懼

治療的長短需視乎病情嚴重程度和患者的依從性而定，醫生會根據病情進展調整藥量和治療。並非所有患者在接受治療後，重複的思想和行為都會完全消失，部分人可能偶爾仍會出現一些不由自主的思想，若他們能夠控制自己不利用重複的行為去遏抑不安，不至於影響日常生活便毋須過於擔心。

強迫症可能在你不知不覺間出現，所以千萬別忽視經常洗手、數數字、檢查門窗等「小動作」，若這些行為已開始影響你的日常運作，就更須盡快求醫，否則當病情加重，抑鬱症或其他情緒問題亦可能隨之而來，要徹底治療就更加困難了。

鍾家輝醫生
香港大學李嘉誠醫學院
精神醫學系副教授

