



強迫症

Obsessive-Compulsive Disorder

一、什麼是強迫症：

指強迫思考或行為已經影響日常生活，例如社交、工作都已受到影響。罹患強迫症的人，會陷入無意義、沮喪的想法與儀式化行為當中，無法脫離。強迫症的表現，輕微到嚴重都有，嚴重不治療，可能摧毀一個人的工作能力或在學校的表現，甚至連日常生活都有問題

二、發生的原因：

發病年齡在青少年或成年早期（大部分在 25 歲以前發病），也有學前發病的例子（最早的病人是兩歲）。傳統認為強迫症是生活經驗所造成的，但是最近有越來越多的證據顯示它來自生物（或稱之體質）因素，一種血清素質（serotonin）的精神傳導物質的影響。所以強迫症成因已經不再是兒童時期學得壞習慣、父母親不合理的強調清潔、或是無法被接受的想法造成，反而是生物性（體質）與環境的相互影響上。強迫症有時合併憂鬱症、飲食障礙、物質濫用、人格違常、過動症、其他焦慮症，或合併其他疾病會讓強迫症更難診治

三、通常有什麼症狀：

- (一)強迫性思考：心中常有不想要的想法或衝動重複發生，這些想法是強勢侵入的、不愉快的、會產生很高的焦慮，超乎尋常的想將事情做到完全、完美
- (二)強迫行為：強迫行為多數是伴隨著強迫思考而出現的，但也可能為單獨存在的症狀。為了順應或抵消強迫思想，而衍生重複行為。最常見的強迫行為就是洗手、檢查物品、重複儀式、計算、排序/整理、囤積等
- (三)病識感：通常對自己的症狀有病識感。大部分的時間知道自己的強迫性是無意義或誇張的，也了解強迫行為是不需要的，但無法停止強迫思考或行為
- (四)抗拒：大部分的人努力地摒除強迫性思考，並且防止強迫性行為，但是數年之後對強迫性抗拒減弱，此時強迫症狀變得嚴重，以致費時的儀式行為佔據了病人的生活，使無法外出參與活動

【續後頁】

(五)羞恥與秘密：強迫症的病人常隱瞞症狀而不去就醫，因為感到羞恥

(六)症狀的慢性化：強迫症會持續多年，甚至是數十年，最後變成慢性化

四、如何治療：

(一)藥物治療：具有影響血清素效果的藥物可以減少強迫的症狀，若症狀改善之後停藥可能再發，所以一般會合併行為治療

(二)認知行為治療(暴露不反應法)：即曝露在擔心、害怕的情境中，然後不許反應。例如：要病人將手弄髒，但是不許他(她)去洗手。雖然不洗手焦慮會升高，但是焦慮可以在半鐘頭後逐漸消退。病人可以學到：不去洗手其實不會有何不良的後果發生，如此也可以除去病人藉洗手來減少焦慮的壞習慣，其治療效果可延續數年，行為治療要有合格的治療師，有動機的病人與合作的家屬

五、居家照顧應注意事項：

(一)規律服藥、規律門診追蹤

(二)家人應多瞭解、支持病人

(三)學習因應壓力的適當模式和放鬆技巧

(四)適當運動

(五)均衡飲食、避免酒精、藥物濫用

六、參考資料

林嘉玟 (2017)．認知行為治療在青少年強迫症之應用．諮商與輔導，383，15-19。

黃宣宜等編著 (2020)．最新精神科護理學(十版)．臺北：永大。

Abramowitz, J. S., Blakey, S. M., Reuman, L., & Buchholz, J. L. (2018). New Directions in the Cognitive-Behavioral Treatment of OCD: Theory, Research, and Practice. Behav Ther, 49(3), 311-322. doi:10.1016/j.beth.2017.09.002