

簡介強迫症

◎大南屯布起尼社區醫療部 / 心身美診所 李仁揮醫師

強迫症的核心症狀分為兩大部份：強迫思考及強迫行為。強迫思考是一種腦部自發且帶來不愉快感受的想法、衝動或影像，這些想法通常讓自己覺得不合理或耐性過度，但是卻反覆出現、難以擺脫。而為了消除這些不愉快的感受，就產生了相對應的強迫行為。例如：一直出現身體或環境被髒東西污染的念頭（強迫思考），就會反覆洗手或清潔（強迫行為）；總是感到對自己做過的一些事不確定（強迫思考），就會一再檢查或確認（強迫行為）；經常有一些可怕或帶來罪惡感的衝動浮現（強迫思考），就要一再向他人尋求保證或是刻意想一些正面的念頭來抵消（強迫行為）。強迫症的症狀內容雖然十分多樣化，但是基本上都符合這樣的配對形式。強迫症患者常會空耗很多時間而顯得效率低落，也常因為擔心強迫症狀而延遲某些場合。

強迫症的病因尚不清楚，有越來越多的研究證據顯示它起源於體質因素，與中樞神經系統有關，並非成長經驗或生活壓力所造成。一個人一生中罹患強迫症的機率約為2%-3%，發病的時間多在青少年及成年早期。多數病人的病程呈現慢性化，症狀會在數年內起起伏伏，僅約三分之一的病人症狀會

完全消除。強迫症雖然不是壓力所造成，但是病情的起伏可能跟生活壓力有關。

強迫症的治療，在生理層面首推為調整腦部血清素傳導的藥物，與治療憂鬱症的藥物相同，但是需要較高的治療劑量。這類藥物的安全性高、無成癮性，然而產生療效的速度較慢，須有耐心地長期治療。心理層面則以認知行為治療及生活壓力調整為主。一般而言，對強迫症狀的抵抗會產生很大的焦慮感，但是如果一再讓步去執行強迫行為，雖然暫時解除了焦慮，卻會使覺悟大強迫症的影響力變大，讓以後的抵抗更加困難。讓病人有計劃地暴露在會產生強迫症狀的情境中，但是不去理會強迫思考，也不去執行強迫行為，就是認知行為治療的重點。另外家人及朋友對疾病的正確認識以及對患者正面支持的態度，對病人的治療與長期的生活適應有很重要的影響。如果誤解強迫症是個性古怪、壞習慣或故意作對，一味指責病人、勸告病人要想開一點或改掉壞習慣，不僅成效不彰，反而進一步加重了病人的壓力。

醫師簡介

李仁揮 醫師

大南屯布起尼社區醫療部 / 心身美診所院長
台灣大學 醫學系
精神科專科醫師

