

忍无可忍的强迫症

受访专家:

中华医学会精神科分会主任委员、北京大学精神卫生研究所前任所长 于欣
中华医学会心身医学分会常委、复旦大学附属中山医院心理医学科主任 季建林
中国心理卫生协会心理评估委员会副主任委员、上海市精神卫生中心主任医师 何燕玲
中国心理卫生协会常务理事、国际中华应用心理学研究会常务副理事长 李建明
中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会副主任委员、中南大学湘雅二医院主任医师 张亚林

原因 期望过高爱自责

有人形象地用湖水来描述强迫症:正常人也会有心理波动,就像往湖中丢了一块石头,但一段时间后就能恢复平静。强迫症患者的心态却会不停动荡下去,比如觉得手很脏而不停洗手,难以自控。

李建明指出,追求完美、对自己期望高的人更易患上强迫症。这些人总对自己不满意,会习惯性反省自己,检查言行。他们会通过重复某一行为或观点修正自己的“不足”,久而久之,陷入不反复

做就焦虑、越做越焦虑的恶性循环中。强迫症还与幼时家教有关。家长给孩子过多刻板的条条框框、强加过高的期望,可能使他们在重压之下患上强迫症。

某些特定职业也容易导致强迫症,临床上较多的是会计。他们每天面对的都是精确的数字,容不得半点马虎,所以反复校对成了他们对工作负责的体现。这些工作上的优点一旦无限放大,就像是给强迫症的人侵打开了一扇门。

表现 不这么做就抓狂

每个人或多或少都有强迫症,如非要站在别人左边、走路必须踩格子、沙发歪了一定得摆正……英国球星贝克汉姆也披露自己患强迫症:他的衬衫必须按颜色挂好,冰箱里饮料的数目不对就会扔掉一瓶,保证对称。

临床上的强迫症以强迫思维和强迫行为为主。前者指脑海中反复出现某些想法,比如1加1为啥等于2而不是3,或者反复担心是否说错话,因而耗费大量精力,自己和身边人都很累。后者指重复出现一些动作,如觉得手脏而反复洗手、生怕门没锁好而反复检查等。生活中,下面6种强迫现象最常见。

1.晚睡强迫。明明很困,也没重要的事要做,却撑着不想睡。《生命时报》调查发现,41%的人晚睡只是习惯使然。晚睡多由压力过大引起,是烦恼无法排解的表现。

2.迟到强迫。俄罗斯《真理报》调查显示,24%的人上班经常迟到,其中不乏强迫症检查锁门者。这些人做事规律性强,喜欢按部就班,一旦规律被打破就无法容忍。

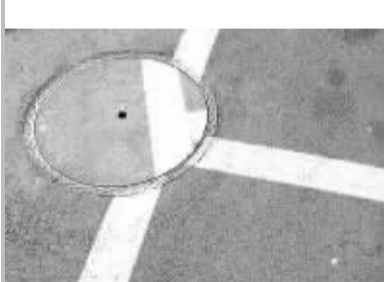
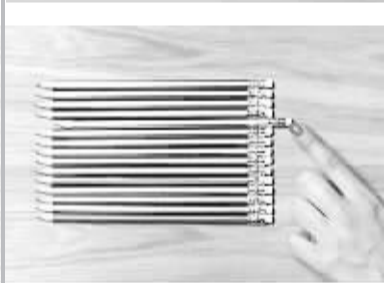
3.信息强迫。总觉得手机响,几分钟就查收一次邮件……在竞争环境下,获取更多最新资讯能让职场路更顺畅,导致强迫收集信息行为越来越多。这类人往往追求完美,对自己要求高。

4.强迫购物。张柏芝在电影《天生购物狂》中塑造了一个购物狂的形象,这也是强迫症的一种表现。他们多半存在占有心态,有的人通过购买行为解除紧张感,缓解压力。

5.囤积强迫。有些老年人虽然衣着整洁,但喜欢收集“垃圾”,而且堆得满屋都是,可能是囤积强迫症在作怪。美国和欧洲的数据显示,囤积症的发病率约为2%~6%。于欣指出,囤积没有经济价值和精神寄托的物品,才可能是囤积症。如果家里的老人喜欢把不值钱的东西越攒越多,就要尽快就医了。

6.揭皮或拔毛强迫。不由自主地拔头发、眉毛,或下意识地抠皮肤上的疤痕,也是一种强迫症。“我有一段时间也会不由自主地抠手上的一块疤。”何燕玲说。这往往与压力大关系密切。

强迫症最怕看到的场景



危害 致残疾病第十位

较轻的强迫行为是正常心理现象,如过于整洁,不能容忍书桌不整齐;仔细检查,不允许出现任何失误等。这些习惯可通过注意力转移或外界影响而中断,不伴有焦虑。但严重的强迫症患者会因无法摆脱症状而感到焦虑,或因影响他人而破坏人际关系。

“在我的门诊中,强迫症是第一位的,有将近1/3。”张亚林在接受《生命时报》记者采访时表示。强迫症的危害也很严重,位列世界卫生组织致残性疾病

第十位,其引起的情绪反应往往使患者的生活质量严重下降,甚至不能工作,夫妻感情破裂。更可怕的是,很多患者并不知道自己的行为是病态的,更谈不上看医生。美国调查显示,30岁以前发病的患者中,有74%可能是被延误诊断的;国内调查发现,强迫症的知晓率仅22.5%。季建林指出,大多数患者并不知道自己已经患有强迫症,往往以为是自己的生活习惯不好,因而延误治疗,造成严重后果。



自我筛查问卷

1. 你是否有很难摆脱的不愉快想法?
2. 你是否担心自己会冲动地伤害他人?
3. 你是否需要一遍遍地数数、洗手,或检查物品?
4. 你是否担心自己的某些关于宗教的想法是不正确或是不道德的?
5. 你是否在一些关于性的想法上存在困扰?
6. 你做事情是否强调对称或严格的次序?
7. 你的房间是否很乱?
8. 这些忧虑和行为是否已经干扰到工作、家庭或社会活动?

当上面一条或一条以上的症状持续存在,且影响了你的正常生活时,说明你有强迫症状,有必要找医生咨询。

(据美国精神病协会《强迫症治疗实用指南》)

诊疗 试着接受不完美

是不是说只要有强迫思维或行为就是强迫症呢?于欣说,要诊断强迫症,还要判断严重程度。比如总忍不住看手机的人,假如不影响工作和人际交往,没有强烈的痛苦感,就没问题;如果症状费时(每天1小时以上),或引起烦恼、损害社会,才构成强迫症。也不是所有构成诊断标准的患者都需要接受治疗,因为不少患者能够通过生活方式干预或家人支持

走出来。

需要治疗的强迫症,一般采用药物和心理疗法相结合的方案。多个国际指南都推荐将舍曲林等选择性5-羟色胺再摄取抑制剂类药物作为治疗强迫症的一线用药。认知行为疗法是强迫症的一线心理治疗方法,主要是打破患者原有的错误认知,使其领悟焦虑情绪与强迫之间的关系,发展新的、有适应性的认知。

强迫症的自我疗法,可试试美国精神病学会建议的“15分钟法则”:具体说,如果想反复洗手,就先问自己“我真的需要洗手吗”,5分钟之后再告诉自己“我没有立刻去洗手,好像手也没那么脏”,再过5分钟,告诉自己“这是强迫症在作祟”,最后5分钟试着转移注意力,如玩游戏、与朋友聊天等。生活中,强迫症患者不妨做到下面两点:1.试着接受不完美,非原则性的细节问题可以更随意一些。2.多运动,不仅有助放松身体,还能促进大脑分泌“快乐激素”多巴胺,自己也就没那么焦虑了。(据《生命时报》)