

給家人朋友的指引

1) 了解強迫症

- 了解患者重覆的行為是用來減低內心的不安感。
 - 明白患者的行為只是病徵，而不是他們刻意與家人對抗；嘗試將疾病與患者本人分開。
 - 責備及不體諒只會增加康復者的焦慮。
- ### 2) 醫治強迫症
- 調整對患者的期望，共同訂立實際目標。
 - 肯定患者的每一個少許的進步。
 - 鼓勵患者定時定量服藥，觀察和記錄藥物的副作用。
 - 與患者、其他家庭成員及專業人員保持良好的溝通。

強迫症常見疑問

1) 強迫症會遺傳嗎？

家族與基因的研究發現家族中有成員患強迫症的人比較一般人來說，會患上強迫症或其他精神健康問題的比率稍高。同卵孿生子的共同患病率較高，如此可以推論強迫症是有一定程度的遺傳性。

2) 「強迫症」與「強迫性人格障礙」相同嗎？

強迫症與強迫性人格障礙並不相同。強迫性人格障礙有以下特徵，例如：

- 1) 凡事過度小心謹慎；
- 2) 凡事過於專注細節，順序等；
- 3) 高度責任感，經常自責；
- 4) 僵化與固執，難以應付環境的突變。

以上資料參考精神疾病診斷及統計手冊 (Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition) 編寫

停一停 靜一靜 認識 強迫症及 治療



社會支援資源

浸會愛群社會服務處 精神健康諮詢熱線
逢星期一至五 10:00am-12:30pm, 2:00-5:00pm
2535 4135

浸會愛群社會服務處 臨床心理服務
香港區辦事處
九龍區辦事處
3413 1604
2360 0055

浸會愛群社會服務處
精神康復者家屬資源及服務中心
2560 0651

全港各區家庭綜合服務中心
http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/
醫院管理局 <http://www.ha.org.hk>

不忘自勉

照顧患者有耐性，讀下自己確係醒
留點時間給自己，放鬆緊張的心情
家人朋友互傾訴，輕鬆自在心寧靜

強迫症有兩個主要的病癥：

1) 強迫性意念 (Obsessions)

- 突然在腦海出現的思想、衝動或影像
- 這些意念不單是針對現實生活問題的過度憂慮
- 患者企圖壓抑這些意念但往往仍然持續出現
- 患者可以理解這些意念是自己思想的一部份 (而不是外來的干擾)

常見的強迫性意念：

- 有關病毒傳染、感染、蔓延
- 有攻擊或可怕的衝動
- 性的聯想
- 鬼、神等一般人禁忌的聯想
- 需要事情遵照特殊程序或次序
- 對事情多番懷疑

強迫症(Obsessive Compulsive Disorder)是神經官能症的一種，患者會表現出重覆性的意念(Obsessions)和行為(Compulsions)，他們知道這種意念和行為是不合理的。他們曾經嘗試抗拒，但往往無法擺脫。臨床的經驗中，強迫症並不罕見，發病年齡常在十多歲至二十多歲，有時候患者會同時患上抑鬱症。如不及時醫治，強迫症的癥狀可以影響患者的人際關係、工作能力，甚至日常生活。

前言

強迫症(Obsessive Compulsive Disorder)是神經官能症的一種，患者會表現出重覆性的意念(Obsessions)和行為(Compulsions)，他們知道這種意念和行為是不合理的。他們曾經嘗試抗拒，但往往無法擺脫。臨床的經驗中，強迫症並不罕見，發病年齡常在十多歲至二十多歲，有時候患者會同時患上抑鬱症。如不及時醫治，強迫症的癥狀可以影響患者的人際關係、工作能力，甚至日常生活。

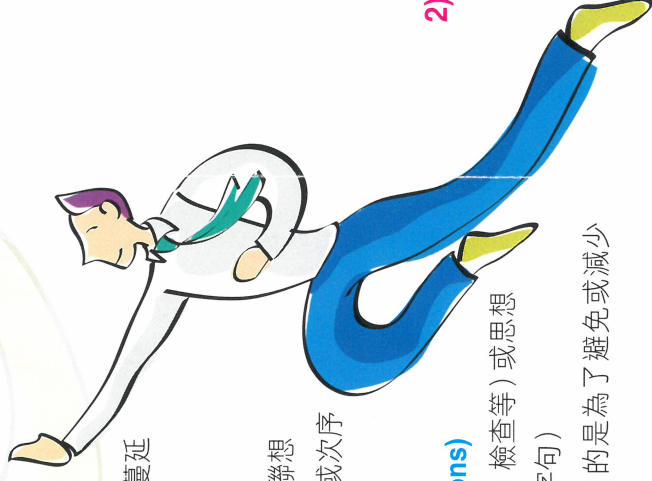
治療方法

1) 心理治療

患者通常會接受名為「認知行為治療」的心理治療，其原則是「面對」及「不反應」(exposure and response prevention)。讓患者面對擔心、害怕的情境中，同時對自己的強迫行為「加以制止」。起初患者的焦慮可能會增加，但這種情緒會逐漸消失，最後體會到就算不做這些強迫行為也不會有什麼災難性後果。若強迫性的意念不斷出現，可以用思想暫停或思想轉移方法。在治療的過程中，如親友能同時給予安慰、鼓勵，效果更好。

2) 藥物治療

具有影響血清素效果的藥物可以減少強迫症的症狀。這些藥物包括某些抗抑鬱藥，如：Fluoxetine，Clomipramine。不過這些藥物在最少2至3星期才開始發揮作用。若症狀改善之後停藥可能再復發，所以一般都會建議同時進行認知行為治療。



2) 強迫性行為 (Compulsions)

- 重覆的行為 (例如洗手、檢查等) 或思想活動 (例如數數字、唸字句)
- 這些強迫性的行為的目的是為了避免或減少不安

常見的強迫性行為：(過度及重覆的；一般牽涉一段長時間)

- 清潔物件，例如身體的部份、日常生活的用具等
- 檢查物件，例如爐具、門窗、衣物等
- 數數字
- 祈禱
- 靜靜地唸一些字句

