



葵涌醫院  
KWAI CHUNG  
HOSPITAL



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

# 強迫症

出版：葵涌醫院  
地址：新界葵涌醫院道3-15號  
電話：2959-8111  
傳真：2745-7610  
網站：[www.kch.org.hk](http://www.kch.org.hk)

二零一五年三月初版  
版權所有•翻印必究

## 強迫症是甚麼？

強迫症的特徵是患者經常不由自主地被重複的想法、衝動或影像等纏繞。即使這些想法是沒有意思或不合理的，患者往往很難擺脫它們。為求減輕這種痛苦，患者會有強烈的意欲去做一些重複的行為(例如重複檢查或洗手)或心智活動(如重複幸運數字)。由於每日都浪費很多時間在重複的想法或行為上，因而會嚴重干擾到患者的正常生活，為此感到非常痛苦和焦慮。

## 病症的成因？

### 遺傳因素

患者的直屬親人會有較高機會患上強迫症

### 生化因素

有研究指強迫症與腦內血清素及眶額前腦皮層及底神經節的不正常活動有關

### 心理因素

部份患者的性格會容易緊張、較執著或偏好清潔整齊

## 如何知道自己患上強迫症？

如果你曾經試過在鎖門或鎖車後，不能確定自己是否真的已鎖好，因而要回頭再檢查一下才安心；或在傳染病高峰期間多次洗手，這並不代表你患有強迫症。但是如果你有以下所形容的「強迫意念」或「強迫行為」，而且每日浪費超過一小時在這些意念或行為上，嚴重干擾到你日常生活和感到痛苦，如工作、學業或社交活動等，你可能是患上強迫症，應尋求專業人士的協助。

**強迫意念：**指反覆而持續的思想、衝動、或影像(如怕感染細菌、傷害他人、怕發生意外等)，因而造成相當的焦慮或痛苦

**強迫行為：**患者在面對強迫意念時，覺得必須要做一些重複的行為(如洗手、排序、檢查)或心智活動(如祈禱、計數、重複默念字句)，來減少他們的痛苦、或避免某些可怕事情的發生

## 治療方法？

治療強迫症可分為藥物治療及心理治療兩方面，患者有機會同時接受兩方面的治療以達到更好的療效。

**藥物治療：**一般以選擇性血清素再攝抑制劑或三環抗抑鬱素為主，有需要時可以加上其他抗焦慮藥物

**心理治療：**認知行為治療是對強迫症有效的療法  
認知方面，治療主要會針對處理患者不合理的焦慮想法；而行為方面，則會鼓勵患者循序漸進接觸令其焦慮的事物(如骯髒物件)，透過改變想法及經驗達至減低焦慮及強迫行為的效果。參與治療者可能會因需要面對焦慮而感到不安，但隨著練習的實踐，不安的感覺會逐步減退

患者主動積極參與及家人的監察和支持對治療成效非常重要。