

強迫症

出現強迫症怎麼辦？

何謂強迫症？

屬於焦慮的一種，罹病者會陷入重複想法與行為中，無法擺脫，症狀可以輕微至嚴重，但不治療，可摧毀病人的工作能力，甚至連日常生活都有問題

強迫症
不擔心

藥物治療

可以減少症狀。若症狀改善之後停藥可能再復發，所以一般會合併認知行為治療

強迫性思考

是一種不想要、侵入性的想法、衝動或影像。病人感受到強迫性思考或強迫性行為是無意義的或不合理的，是討厭的、無意義的、很難擺脫的。最常見的是有關汙染的反覆想法(如與人握手覺得髒)、一再懷疑(如是不是沒鎖門)、需要事物遵特殊次序、有關攻擊或可怕的衝動及性的想像等

強迫性行為

跟隨在強迫性思考之後，可以是重複的行為(如洗手、排序、檢查)或心智活動(如祈禱、計數、重複默念字句)。最常見的強迫性行為就是清洗與檢查。其他症狀包括：算數字(通常是在進行強迫性行為時，如洗手會數次，洗幾次以上才算乾淨)、收集物品、物品排列的整齊性、需要或要求再保證等

認知行為治療

引導病人練習暴露在強迫性思考的焦慮情境中，然後不做強迫性行為的反應，讓病人學到不做強迫性行為反應，並不會有不良的後果，去除強迫性行為的反應來減少焦慮的壞習慣

強迫症 其實是...

- 「強迫症」與「強迫性格」不相同，也沒有因果關係。強迫性格又稱完美性格，過度小心謹慎、凡事專注細節與規則、高度責任感、常自責、完美主義、僵化與固執，無法應付環境突然的改變等
- 強迫症源自生物(體質)因素
- 因為學會藉由強迫症行為來減低強迫性思考所帶來的焦慮，這種解脫感加強強迫性行為
- 強迫性行為緊隨在強迫性思考之後，不斷重複出現，成為一種(學習來的)壞習慣

- 強迫症是一種少見的疾病，常因病人隱瞞病情而被低估
- 據統計罹患強迫症的機率為每100人中有2-3位，男女罹病率相當，發病多在青少年或成年早期
- 屬於慢性疾病，3/1的病人症狀會完全消失，大部分病人則是起起伏伏
- 症狀惡化與生活壓力有關

如有任何的不確定或疑慮歡迎至門診諮詢

強迫症 不擔心



衛生福利部
草屯療養院

Tsanotun Psychiatric Center,
Ministry of Health and Welfare

電話：049-2550800 轉5101

地址：南投縣草屯鎮玉屏路161號