

強迫症 (Obsessive-compulsive Disorder)

何謂強迫症： 強迫症是持續出現強迫意念與想法及行為。症狀可以由輕度到嚴重；男女發病率的比例相約，成年的強迫症常常在青年時或二十歲左右時開始

- 症狀：**
- 強迫思考：持續且反覆出現一些想法、衝動或影象，對患者造成明顯的焦慮及痛苦。患者會企圖壓抑思考，或以其它想法或行動來抵消
 - 強迫行為：患者為回應強迫思考或遵從規則，而被迫進行重複的行為（如：洗手、檢查、排序）或心智活動（如：算數、默念）
 - 強迫思考或重複無意義行為是費時的（每天超過一小時），影響日常生活或致社會功能缺損

成因： 強迫症的成因涉及生理、心理及外在環境因素。生理因素如遺傳及腦內傳遞物質失衡。心理因素如個案性格，部份患者有某些執著及追求完美的性格特徵。而外在環境壓力亦可能引致病發

治療方法：（一）藥物治療：血清素藥物有助減少纏繞患者的強迫思想及行為，用藥的份量一般較抑鬱症患者為高

（二）心理治療：主要為認知行為治療，學習如何面對及處理能引致焦慮環境的產生，並加以預防衍生相關連鎖反應

- 
- 給患者的建議：
1. 與你信任的人傾訴你的擔憂，以減低焦慮感
 2. 專心投入感興趣的活動（如做運動、繪畫、書寫等），並學習放鬆技巧以分散注意力
 3. 做一些資料搜索，以了解自己的治療和康復方法，有需要時尋找輔導員、心理學家、精神科醫生或醫生的專業協助

-
- 給朋友家人的建議：
1. 家人應多瞭解強迫症會為患者帶來焦慮感並接納患者，避免批評及指責
 2. 如察覺患者症狀未有改善或變得嚴重，請儘快尋求精神科醫生和臨床心理學家的協助
 3. 家人儘量多認識患者所服的藥物，陪伴患者覆診，並將患者情況如實告知醫護人員

有用資源： 受情緒及精神困擾的人士，如希望接受專科治療，可參考流程表

緊急求助熱線

- 明愛樂晴軒：2278 1016
- 社會福利署：2343 2255
- 明愛向晴軒：18288
- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 生命熱線：2382 0000