

# 揮散不去：強迫症

強迫性精神官能症簡稱強迫症，是屬於焦慮症的一種。罹患強迫症的人會陷入一種無意義、且令人沮喪的重複的想法或行為當中，但是又一直無法擺脫它。雖然患者會認為這些想法或動作是無意義或過分地，但是若無適當的治療這些症狀是無法控制的。

有強迫症的人不要依照強迫性感覺思考去做，能知道這些感受是一種誤導，即使是持續、強迫性的感受，都只是暫時的，只要不隨之起舞它終將消失。強迫症是可以治療的，只是要有耐心！

嘉義市衛生局  
中正大學臨床心理研究所  
中正大學兒童發展中心  
嘉義市臨床心理師公會  
聯合編印93.05.26

# 您常無法抗拒嗎？

## 第一部份

# 您是否常有下列陳述中不必要的想法或字句在腦中盤旋，而覺得煩惱？

1. 煩惱會被污染（塵土、細菌、化學物、輻射線等）或得病？  
是  否
2. 過於關心物品（衣服、傢具、工具、書本等）而需反覆檢查是否整齊？  
是  否
3. 不愉快的想法常違背我的意願進入腦中？  
是  否
4. 擔心親人，會有無意義的聯想？  
是  否
5. 常想自己細小的差錯會引起災難性的後果？  
是  否
6. 常會有死亡的影像或恐怖的事？  
是  否

# 您是否感到被迫去做某些重複的動作？

1. 常反復洗手而且洗手的時間很長？  
是  否
2. 沒必要地檢查檢查燈、水龍頭、瓦斯爐、門？  
是  否
3. 時常無原因地算數字？

是  否

4. 不得不重複某些動作（起立、坐下椅子；進出門檻），直到覺得做好為止？

是  否

5. 不斷地檢查身體以便查出哪裡有毛病？

是  否

6. 必須不斷的要別人對你所說的或做的是正確的作保證？

是  否

## 第二部分

# 若您的答案中選擇「是」達到二項或以上時，請繼續回答下列問題，這些問題跟您在前面所圈選的重複想法、衝動、影像、或行為相關，請回想這一個月當中的情況，自0到4當中圈選一個最適當的數字

1. 一般而言，您每天被這些強迫性思考或行為佔據多少時間？

(0)沒有 (1)少於1小時 (2)1-3小時 (3)3-8小時 (4)多於8小時

2. 對於這些想法或行為有多困難去控制它？

(0)完全控制 (1)大多能控制 (2)中等度控制 (3)很少能控制 (4)無法控制

3. 它在您的學業、工作或社交及居家生活干擾的程度？

(0)沒有 (1)輕微干擾 (2)確實有干擾到功能 (3)很多干擾 (4)極度

分數會說話：

若您在第一部分有兩項或以上的「是」，並且在第二部分得分在 5 或以上，建議您可以尋求一些管道，以便得到更進一步的診斷與治療。

## 強迫症有什麼症狀？

### ☐ 您常經歷重複且不愉快的想法或行為？

每個人可能都曾有過度專注於某些想法或行為的經驗，通常這種想法或行為不會持續或反覆的出現，如果您發現自己或身邊親友容易持續或反覆出現下列症狀，可能是強迫症的警訊，應多加留意：

#### ■ 個案會出現強迫思考、強迫行為或兩者兼具：

##### ■ 強迫思考包含下列(1)和(2)：

(1)會時常反覆而持續想東西、衝動或出現影像，而不單只是針對現實生活問題的過度憂慮，這些思考內容是個案不想要的並會感受到被侵入，且這對大部分的個案會造成明顯的焦慮或痛苦。

(2)曾經試著想要忽視或壓抑這些想法、衝動和影像，並嘗試使用一些其他想法或行為去消除它們。

##### ■ 強迫行為包含下列(1)和(2)：

(1)出現有重複性的行為，像洗手、排序、檢查，或一些心智活動像祈禱、計數、默念字句；個案必須回應強迫思考內

容，或根據某些必須嚴格遵守的規則而做出這些行為。

(2)重複性的行為或心智活動是為了避免或減少痛苦，或為避免某些可怕的事件或情境，但這些行為或心智活動通常是過度

的，且無法達成個案預期的效果。

- 這些意念或行為會花費個案許多時間(例如:每天花超過一小時以上)，並為其帶來明顯的痛苦或嚴重干擾到日常生活和社交關係。

如果您符合上述症狀，建議您尋求醫師或專業人員的協助，以作進一步的診斷和治療。

## 控制惱人的強迫症狀

### ☐ 每個人都是自己的管家，我們可以藉由以下方法有效的控制：

- 學習「認清」強迫症的想法與行動
- 學習將強迫想法、感覺擺一邊，做其他的行為。若嘗試趕走強迫思考，只是徒增壓力煩惱，而壓力會讓強迫症更嚴重。
- 將注意力從強迫症狀轉移開，即使是幾分鐘也行，且選擇某些特定的行為來取代強迫性洗手或檢查。
- 你必須努力維持旁觀者的角色，可以讓你

有能力去抵抗病態的衝動直到消失為止。

- 避免所有對自己的強迫症狀有負面的、批評的想法
- ☐ 若您是他的親人，您可以透過以下方式幫助他：

- 增加對強迫症的認識，避免批評他，反而試著去接納他，但接納並不代表允許他強迫性的行為。
- 即使只有小小的進步也要加以鼓勵，增加他的自尊與信心，來克服強迫症狀。
- 與他共同約定一個目標，以減少強迫性行為。但有時候必須有專業人員的協助。

## 誰可以幫我？求助管道！

### ■ 求助管道

當您已努力作有效控制時，仍遇到一些瓶頸，您可透過下列管道尋求專業人員的協助：醫院精神科門診、衛生局社區心理衛生中心、臨床心理師公會、社區諮商機構：張老師或生命線等。

### ■ 專業人員將如何幫我？

不同的專業人員提供您全方位的協助：

1. 醫師：以藥物協助您改善強迫症狀。

2. 臨床心理師：以心理衡鑑瞭解您主要問題、人格特質等，再透過不同的心理治療方法協助您積極面對強迫症狀。

3. 諮商輔導人員：提供支持性心理諮商。

讓我們一起有效制止您的強迫症狀，在我們細心呵護下，它將不在影響您的日常生活！

編者註：如您對本手冊有任何問題，或希望尋求臨床心理專業服務，請與下列單位連繫，會有專人為您解答或安排轉介（我們提供臨床心理師現場心理諮詢服務，請先來電預約）。若您對本手冊有興趣，可自行至

<http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~psycdc/>網站下載。

① 嘉義縣市社區心理衛生中心聯合諮詢電話3621150

嘉義市衛生局：嘉義市德明路1號

嘉義縣太保市祥和二路東段3號

② 中正大學兒童發展中心：嘉義縣民雄鄉三興村160號  
05-2723837