

強迫症 (Obsessive-compulsive Disorder)

一、簡介:

強迫症是屬於焦慮症的一種，強迫症病人常受困於強迫思想或強迫行為。強迫思想會一再的重複出現，往往會有自覺過度、不合理，卻又無法自控；為了避免或抵消這些強迫思考帶來的焦慮和不確定感，病人會出現重複行為或動作來解除不確定感和焦慮，這些重複的行為就是強迫行為。

二、症狀:

(一)、強迫思想：包括重複及持續的思想、影像、衝動念頭，常伴隨不愉快的感受及強烈的焦慮，內容多與安全、對錯、精確完美、汙穢、罪惡感等有關。

(二)、強迫行為：通常是重複性的，為了抵消思想上的懷疑及情緒上的焦慮而不斷出現儀式化的習慣。例如：過度擔心安全而反覆確認開關是否已經關閉。坐椅子前必須先用手碰觸一下座位之強迫動作。

三、治療：

- (一)、**藥物治療**：使用調節血清素神經傳導的藥物可緩解強迫症狀及減輕思考或行為所帶來的情緒困擾。
- (二)、**認知行為治療**：以實境或想像的練習，從焦慮管理的角度來因應強迫行為，漸進挑戰畏避的情境。
- (三)、**家族治療和適當的支持**：促使家人與病人一起努力以減少衝突來改善家庭關係提升居家生活品質，藉由溝通的改善來增進家屬間的理解以提升病人改變的動機，而減少強迫的症狀。

新竹市衛生局
社區心理衛生中心
諮詢專線：03-5355276

