



NAMI

強迫症

Obsessive-Compulsive Disorder

National Alliance on Mental Illness

全美精神疾病聯盟

強迫症是焦慮症的一種，其特征為腦海裡反復地出現具強迫性的思想、觀念、沖動或疑慮（強迫觀念），以及為了減緩強迫觀念所帶來的不適而重復進行的行為（強迫行為）。據估計，強迫症每年影響超過三百萬18歲至54歲的美國成年人。據世界衛生組織的統計，強迫症是在美國和其它發達國家中導致工作能力喪失的十大原因之一。

任何人都有可能患上強迫症。雖然許多人曾一度經歷強迫觀念或強迫行為，但只有當這些感覺與行為每天持續超過一小時，並影響日常生活時，才算是強迫症。此症通常在幼年或少年期初發，它是一種慢性且容易反復的疾病。

症狀

強迫症有兩大類型症狀：

強迫觀念。是指具有指揮性、反復出現、不合理的思想—即重復出現在腦海中揮之不去的念頭或沖動。常見的強迫觀念包括對感染的恐懼，對幸運與非幸運數字的堅持，害怕自己與他人有危險，需要對稱與精確，和過分的懷疑。患者知道這些思想是不合理的，但卻害怕它們可能是真實的。患者愈是企圖逃避抵制這些思想，愈感到緊張和焦慮。

強迫行為。是指重復性儀式動作，如洗手、數點、檢查、貯藏囤積或排列物件。這些行動或許可以給患者暫時的舒緩，卻不能讓他們有滿意或完成的感覺。患者覺得如果這些儀式不執行的話，就會有厄運降臨。

病因

雖然強迫症的準確病因仍未確定，但越來越多的證據顯示此症與大腦中稱為紋狀體 (striatum) 的部分不正常運作有關。強迫症並非由家庭問題或童年時形成的觀念

(如強調清潔，或認為某種思想是危險或不可接受的) 造成的。

治療方法

總體來說，藥物和行為治療的結合能有效緩解強迫症症狀。治療強迫症的藥物包括三環類抗抑鬱藥氯米帕明 (clomipramine, Anafranil)，抗抑鬱藥氟西汀 (fluoxetine, Prozac) 和三種選擇性血清素再吸收抑制劑 - 氟伏沙明 (fluvoxamine, Luvox)、舍曲林 (sertraline, Zoloft) 和帕羅西汀 (paroxetine, Paxil)。

種被稱為“暴露與反應阻止法”(exposure and response prevention) 的行為治療法對治療強迫症也很有效。在此療法中，患者在自願的情況下被適度暴露於能引起強迫觀念的條件中，學習不去執行強迫行為，並控制自己的焦慮。

康復

雖然治療效果因人而異，但採用有效的藥物及其他治療方法使大多數強迫症患者都能得到症狀的緩解，並走上成功的康復之路。不幸的是，強迫症常被誤診或漏診，而許多患者嘗試隱藏他們的問題而不尋求幫助。然而，強迫症是一種不會自動痊愈的慢性疾病，因此當症狀出現時，尋求專業治療十分重要。