

# 強迫症及其相關的疾病

## + 年輕人



在日常對話中，人們經常使用「執着」此詞。這對不同人來說意味着不一樣的東西。在精神健康方面，「執着」又名「強迫觀念」，指的是一些反覆和持續地出現的入侵性和不必要的思想、衝動或意象。當這些「執着」影響到年輕人的行為並干擾到他們的日常生活時，「執着」就會成為一個問題。強迫觀念經常與強迫性行為一併出現，患者會認為這些行為是不得不做的。強迫症和其相關疾病是與焦慮症有關的嚴重精神狀況，它們會影響年輕人的日常生活，例如無法準時上課、完成功課或進行社交活動。

### 什麼是正常？什麼是強迫症？

幾乎每個人都曾體驗過強迫症患者的思想，例如外出前想再三檢查焗爐是否已經關上或大門是否已經鎖好。雖然重複地做某些行為是很常見的事，大多數人都有能力忽略這些想法或衝動。

強迫症患者不能忽視不必要的和煩擾的想法，並不受控制地關注它們。久而久之，這些想法影響他們生活的各個方面，包括他們的學業或工作，家庭以及社交生活。很多時候，年輕人以一些強迫性行為來緩解的憂慮、悲傷和痛苦。但是這些行為往往佔用他們的大量時間，有時每天會超過一小時。

### 常見的強迫症及其相關疾病

#### 強迫症

生活在這種情況下的年輕人會反復地受到負面想法的煩擾，有時會做出強迫性行為。

#### 身體形象障礙

患上身體形象障礙的年輕人過度關注自己所感知外表上的一些缺陷。如果這些他們感知的缺陷是其他人難以注意到的話，他們對這些缺陷的關注就被視為是過度的。欲了解更多資訊，請看「飲食失調與身體形象障礙 + 年輕人」資料便覽。

---

*強迫症患者不能忽略不必要的和煩擾的想法，並不受控制地關注它們。*

---

#### 拔毛癖（強迫性拔毛）和搔皮症

這是兩種截然不同但相關的障礙，並且具有強迫症特徵。患有這兩種障礙的年輕人會通過有意或無意的重複拔毛或搔抓皮膚來緩解日積月累的焦慮。抑鬱或絕望的感覺會隨之而來，因為年輕人意識到這些行為對他們造成的傷害。即使事前沒有焦慮，年輕人也可能會覺得拉扯毛髮或搔抓是十分舒適的，這使得該行為難以停止。如果這些行為是源自於年輕人對外表的過度關注，就有可能是跟身體形象障礙有關。

### 強迫症的症狀

#### 強迫性思考

強迫性思考是一些不必要的、入侵性的，或令人不安的想法或圖像。他們會持續地出現在一個人的腦海。患者或會意識到這些想法或意象是愚蠢和討厭的，但卻很難擺脫。強迫性思考的例子包括：

- 懼怕細菌和疾病
- 要求所有事物都以按某特定順序排列
- 「我必須數到二十，否則不好的事情就會發生」
- 關於性行為或暴力行為的不想要的想法

#### 強迫性行為

強迫性行為是指一些為了擺脫、預防或「中和」強迫性思考而採取的行動或儀式。強迫症患者常進行強迫性行為，試圖減輕因強迫性觀念而引起的焦慮。一般來說，人們試圖阻止自己做強迫性行為，因為他們意識到這是不合邏輯的。可是當他們無法完成這些行為時，他們會感到沮喪或擔心。強迫性行為的例子包括：

- 一次又一次地洗手
- 反覆檢查燈是否已關閉
- 心理習慣，例如數數或重複腦中單詞
- 囤積或收集不必要或無用的東西

---

*強迫症和相關障礙是可以治療的，大多數年輕人可以學會停止進行強迫性儀式並減少強迫觀念的強度。*

---

## 其他問題

患有強迫症或其相關疾病的年輕人可能同時經歷其他精神健康問題，例如抑鬱症、其他焦慮症、飲食失調症、酒精和其他物質濫用問題。強迫症患者經常會因為他們的強迫性行為而感到非常羞恥。羞恥感往往使強迫症加劇。羞恥感和隨之而來的隱蔽可能延遲診斷和治療。這有機會導致長期的生理健康、心理健康和社交問題。對症下藥的支援能幫助康復和延續學業、工作和社交。

## 建議和轉介

強迫症或其相關疾病是可以治療的，大多數年輕人都能學會停止進行強迫性行為或儀式，並減少強迫性思考的強度。

### 如果你有強迫症的症狀：

與你信任的人談論你的擔憂，例如學校輔導員、家人、朋友、家長或老師。醫生可以幫助你釐清哪些症狀屬於強迫症，哪些不屬於強迫症，並幫助您制定改善症狀的計劃。

### 如果你認為你認識的年輕人有強迫症的症狀：

令他們知道你願意支持他們，並鼓勵他們尋求專業支援。盡量避免安慰強迫症患者，因為他們的康復過程中，包括需要學會在沒有任何慰藉情況下，獨立地面對恐懼或其他負面情緒。不要參與他們的強迫性行為，因為幫助他們進行強迫性行為只會使他們更難復元。相反，在治療期間與專業人士緊密合作可幫助年輕人抵抗進行強迫性行為慾望。

## 強迫症和相關疾病的治療

專業人員一般會利用認知行為療法

(CBT)，配以曝露及反應預防法，進行治療。認知行為療法的基礎是情緒是受到思想的影響。認知行為治療師探討患者的思維模式以及它們導致的問題行為和負面情緒，例如恐懼。

透過曝露及反應預防法，專業人員緩慢而謹慎地幫助年輕人在不執行強迫性的情況下面對恐懼情境。這有助於年輕人學會忍受眼前的痛苦，並逐漸減少焦慮感。在某些情況下，藥物也有所幫助。

## 獲得幫助

如果你或你關心的人有強迫症或相關障礙的症狀，請利用以下提示尋求幫助：

- 與你信任的人交談。告訴家人或朋友你的感受和想法，以便他們支持你。
- 嘗試健康飲食、定期運動，並通過做自己喜歡的事情（例如聽音樂、閱讀或從事其他愛好）令自己放鬆。
- 不要吸毒或飲酒，因為它們常常使強迫症或強迫症伴隨的焦慮感逐漸惡化，並可能導致其他問題，例如上癮。
- 記下強迫觀念的類型及其出現的頻率和強度可有效幫助你。盡全力壓抑做出強迫性行為的慾望。
- 做一些資料搜索，以了解自己的治療和康復方法，如尋找輔導員、心理學家、精神科醫生或醫生的專業協助。

**透過曝露及反應預防法，專業人員緩慢而謹慎地支持年輕人在不執行強迫性行為的情況下面對恐懼情境。**

### 更多資訊 / 支援

如需要更多有關精神健康的資料或支援，或其他語言的資料，可瀏覽：

### 外地資源

[www.orygen.org.au](http://www.orygen.org.au)  
[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)  
[www.reachout.com](http://www.reachout.com)  
[www.youthbeyondblue.com](http://www.youthbeyondblue.com)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)  
[www.oyh.org.au](http://www.oyh.org.au)

### 香港本地資源

- **OCD and Anxiety Support**

### 相關概覽

飲食失調 & 身體形象障礙 + 年輕人  
焦慮 + 年輕人

**免責聲明：**以上資料並非醫療建議，而是一般資料，並無考慮你的個人情況、身體狀況、精神狀態或心理需要。請勿利用這些資料治療或診斷你自己或他人的健康狀況，並且不要因為這些資料中的內容而忽視醫療建議或延遲治療。任何有關醫療問題均應向合資格醫療專業人士提出。如有疑問，請即時尋求醫生建議。

這份小冊子由 Orygen 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原文本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 [www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

特別鳴謝 Orygen 捐贈出他們的資源並讓我們將其改動編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到 Orygen 網站：  
[www.orygen.org.au](http://www.orygen.org.au)

