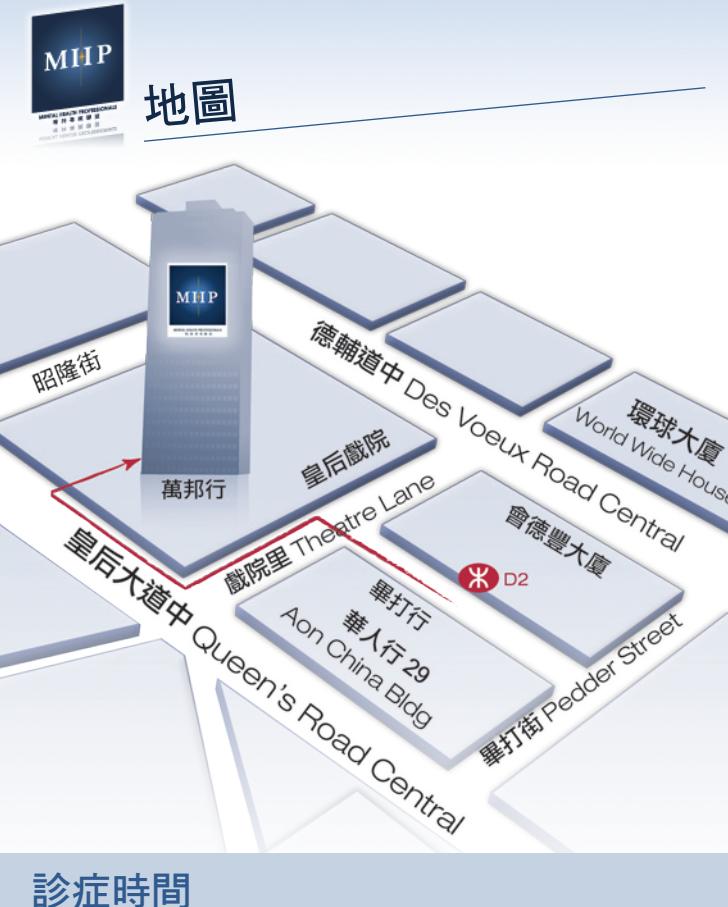




MENTAL HEALTH PROFESSIONALS  
精神專業聯盟

每天出門上班前，我都會花近  
**一小時檢查屋內所有物件，  
由門鎖到煮食爐，一遍又一遍，  
令我根本無法準時上班……  
我是不是患上**強迫症？****



### 診症時間

周一至周六 敬請預約 (早上十時至下午一時 及下午二時半至六時半)

星期日及公眾假期休息

地址 : 香港中環皇后大道中33號萬邦行904室

電話 : 2116 3836 傳真 : 2116 9772

網址 : <http://www.mentalhealth-pro.com>

Mental Health  
Professionals



如何治療**強迫症？**

### 藥物治療：

包括抗抑鬱藥及鎮靜劑。抗抑鬱藥有助減輕緊張感覺，從而減少患者的重複性思考或動作。醫生會與病人詳細探討，選擇最合適的處方。

### 心理治療：

可透過認知行為治療，讓患者深刻認識強迫症，鼓勵他們面對導致焦慮或不安的因素，並控制重複性行為；另外，思想暫停法及轉移方法，則讓患者學習以進行其他活動，去取代有關的病態思想或行為。

藥物和心理治療各有好處，在部分個案中，須要互相配合，才能達致最佳治療效果。



# 甚麼是強迫症？

強迫症是情緒病的一種，又稱為「強迫性障礙」或「強迫觀念與行為障礙」。患者會不由自主地重覆地思考同一事物或進行同一行為，以減退心中的焦慮感覺，可能嚴重影響其正常生活和工作。一般而言，他們都自知這些思想和行為是不必要的，但卻無法停止，精神飽受折磨。

此病並不罕見，患者男女比例參半，多於年輕時期病發。成因包括遺傳、壓力、性格、思考模式和生理等因素。

# 強迫症有甚麼病徵？

強迫症可以分為兩大類：

## 強迫思維：

患者會不自控地重覆思考一些瑣碎事宜、單字、句子、影像，甚至是一個衝動的念頭；或不斷憂慮自己造成一些不幸事件或意外。

## 強迫動作：

不斷重覆一些動作，如清潔或點算。患者雖然深知這些動作無甚作用，但仍然無法停止，久而久之，會成為一種習慣或儀式。

## 患者可能會：

- 重覆點算、祈禱或說出一些單字，希望能減少心中焦慮感覺
- 重覆洗手，或過份謹慎地做事。一些簡單的工作，也可能須花上很長的時間才能完成
- 重覆檢查自己身體有否受感染、家裡的電器用具是否已經關妥、門窗有否關上、物件是否擺放在一個絕對「正確」的位置
- 不願丟棄沒用或已破損的物件
- 重覆向身邊人查問自己所做的事是否正確

## 如我出現強迫性思想或行為，我應該：

## 自我放鬆：

- 面對令你焦慮的事物，你可以把它以文字或錄音方式記下，再聆聽或閱讀，直至你的焦慮感減退
- 嘗試停止重複性行為
- 切勿以酒精來消滅焦慮感覺
- 每當強迫性思想或行為出現，嘗試分散自己的注意力，如數數目或回想一些美好的事物，直至你的焦慮感覺減退

## 專業治療

若你曾嘗試以上的方法，但仍然受到有關徵狀困擾，請聯絡精神專業聯盟。我們會為你作出專業評估及診斷。

「我每天花上三數小時，用漂白水清潔家居的每一吋……我盡量避免外出，外出的話，一定經常洗手……每當丈夫和兒子回來，我都會詳細詢問他們到過哪些地方，用消毒藥水為他們清潔。我也自覺這些行為十分愚蠢，但我就無法控制自己……」

