

强迫症：当重复成为枷锁

文 / 中国医学科学院阜外医院 王莹



在生活中，你有没有过这样的时刻：出门后反复怀疑门没锁好，必须回去再次检查；洗手的时候，总觉得洗不干净，一遍又一遍地冲洗；摆放东西必须严格按照特定顺序，不然心里就特别不舒服。如果这些情况偶尔出现，那可能只是生活中的小插曲。然而，如果这种情况经常发生，甚至严重干扰正常生活，那你也许需要留意一下是不是强迫症在悄悄捣乱。

一、什么是强迫症

强迫症，简单来说，是大脑陷入某种固化的循环模式，让人不停地重复做一些事情，或者产生一些没办法控制的想法。这些反复出现的念头、画面，被称为

强迫思维。例如：有的人总忍不住怀疑自己是否说错了话，说完以后总在脑海中不断回想、纠结，甚至反复琢磨自己的每一个用词和语气；有的人脑海里老是回荡着某些歌曲或者数字，难以摆脱。

由于这些强迫思维的影响，人们不得不反复去做的行为，即强迫行为。例如：有些人会反复检查门锁；有些人洗手时可能重复数十遍，每次都要花费很长时间，甚至手上的皮肤都变得干燥粗糙了，可还是觉得没洗干净；有些人走路时必须踩着地砖缝隙，如果不小心踩错了，便会退回去重新走。这些强迫行为看起来很奇怪，当事人其实也不想这么做，但就是控制不住自己，如果不做就会感到极度焦虑和不安。



二、为什么会得强迫症

1. 遗传因素

强迫症具有一定的家族聚集性。如果家族中有强迫症患者,那么其他家庭成员患有强迫症的可能性也会增加。不过别担心,遗传仅意味着风险提高,并非必然会发病。

2. 大脑“零件”出现问题

我们的大脑就像一台超级精密的机器,里面有许多“零件”分别负责不同的工作。对于强迫症患者来说,大脑中负责调节情绪和行为控制的一些“零件”(如神经递质血清素)可能没有正常工作。血清素就像是大脑里的“情绪小助手”,如果它出了状况,大脑传递信息的“信号”就会紊乱,导致出现强迫思维和行为。

3. 压力和生活经历

生活中的一些压力事件可能会引发强迫症,例如亲人离世、失业、失恋等重大打击。如果长期处于高压环境下,精神一直紧绷,身体和大脑都疲惫不堪,也容易诱发强迫症。此外,还有些人从小生活在要求特别严格的家庭环境中,做事必须循规蹈矩,长大后也更容易

出现强迫症。

三、得了强迫症该怎么办

1. 药物治疗

药物治疗是强迫症的重要干预手段。医生会根据患者的情况,选择一些调节大脑神经递质的药物,如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI)。这些药物能够帮助大脑中的“情绪小助手”血清素更好地工作,使大脑传递信息的“信号”恢复正常,从而缓解强迫症状。不过,药物治疗起效需要一定时间,通常在服药2~4周后,才能慢慢感觉到症状减轻。在服药期间,患者必须严格遵循医生的嘱咐,按时按量服药,不能自行增减药量或停药,否则可能会影响治疗效果,甚至出现不良反应。

2. 心理治疗

(1) 认知行为疗法

简单来讲,就是帮助患者认识到自己哪些强迫思维和行为是不合理的,然后教他们通过自我反思和行为调整,逐步改变认知和行为。例如,患者总是觉得手没洗干净,这时候治疗师就会引导他们思考:真的有那么脏吗?是不是自己的想法太极端了?然后让患者尝试

减少洗手的次数。尽管初期会引发焦虑，但患者会逐渐发现，不洗那么多次手也没什么不好的，从而逐渐改变这种强迫行为。

(2) 暴露与反应预防疗法

治疗师会让患者暴露在那些会引发强迫行为的情境中，但是禁止他们做出相应的强迫反应。例如，让反复检查门锁的强迫症患者出门后不回去检查。尽管一开始患者肯定会特别难受，心里像有千万只蚂蚁在爬。但是随着时间的推移，患者会发现，不检查门锁也没有发生什么可怕的事情，焦虑感便会慢慢减轻。通过这样一次次的训练，患者能够逐渐打破强迫行为的恶性循环。

四、家人能做些什么

1. 理解和陪伴

强迫症患者的内心其实很痛苦，他们也不想被这些奇怪的想法和行为所控制。家人应当充分理解患者，避免将其误解为故意行为或性格问题。当患者因为强迫症状而感到焦虑不安时，家人应该耐心地倾听他们的烦恼，并给予情感支持，帮助他们建立安全感。例如，面对因反复检查作业而焦虑的孩子，家长可以坐在旁边并给予安慰和鼓励，让孩子感受到支持。

2. 避免“配合”强迫行为

有时候，家人出于好心，可能会不自觉地“配合”患者的强迫行为。例如，患者反复让家人帮忙检查东西，家人就一次次地去做。其实这样反而会加强患者的强迫行为。正确的做法是鼓励患者尝试去面对自己的焦虑，减少对强迫行为的依赖。当然，这个过程不能太着急，要循序渐进。

3. 监督治疗

家人应当提醒患者按时去看医生并按时服药，帮助他们记录病情的变化。如果患者在治疗过程中出现了任何问题或新的症状，应及时与医生沟通。家人应给予持续的支持和监督，就像照顾一个正在康复的病人，细心地呵护他们，陪伴他们一起战胜强迫症。

强迫症确实属于精神疾病的范畴，但大家不必为此过度担忧。其实，精神疾病和身体其他部位的疾病一样，是可以被治疗和干预的。目前针对强迫症有许多行之有效的治疗方法，多数患者通过系统治疗和家人支持，症状都能得到显著改善，重新回归正常生活。所以，一旦怀疑自己或身边人患有强迫症，及时寻求专业的帮助才是关键，不要让恐惧和误解阻碍康复的脚步。

家与爱

