

我要check夠十次先! (認識強迫症)

何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

認識強迫症 - 大綱

- 主要症狀
- 成因
- 治療方案
- 怎樣面對強迫症

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

強迫症概覽

- 強迫症是焦慮症的一種
- 患者會反覆出現強迫思想及/或行為
- 這些強迫思想/行為對患者來說是沒有意思和不合理的
- 這些強迫思想/行為不會為患者帶來快感或享受

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

強迫症概覽

- 患者往往會嘗試不想或不做這些強迫思想或行為，但不成功
- 這些強迫思想/行為為患者帶來莫大壓力
- 影響工作效率
- 影響生活，如要重覆檢查很久才能外出

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

強迫症常見嗎?

- 強迫症不是罕見的病
- 大概每五十人便有一人曾患上強迫症
- 發病高峯期在十多歲青年期至二十多歲
- 男女的發病率相等，但男生相對女生稍早發病
- 一半的強迫症病人症狀在15歲前出現

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

強迫症的主要病徵

1. 強迫思想
2. 強迫行為

→甚麼是「強迫」??

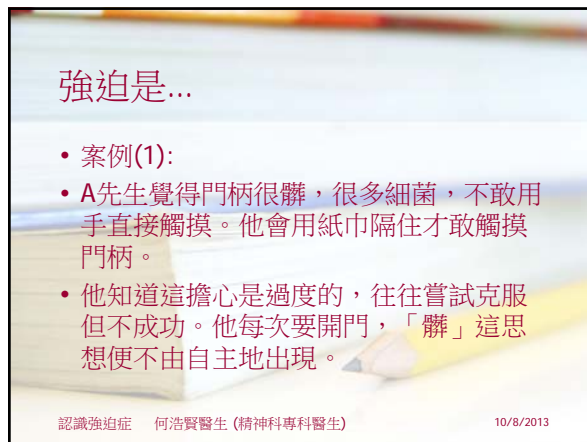
以下數個案例將會舉出具體例子

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013



案例 (1) 怕骯髒 + 清洗

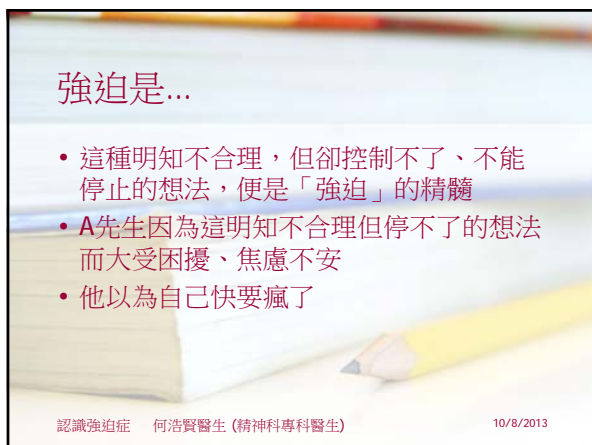
認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013



強迫是...

- 案例(1):
- A先生覺得門柄很髒，很多細菌，不敢用手直接觸摸。他會用紙巾隔住才敢觸摸門柄。
- 他知道這擔心是過度的，往往嘗試克服但不成功。他每次要開門，「髒」這思想便不由自主地出現。

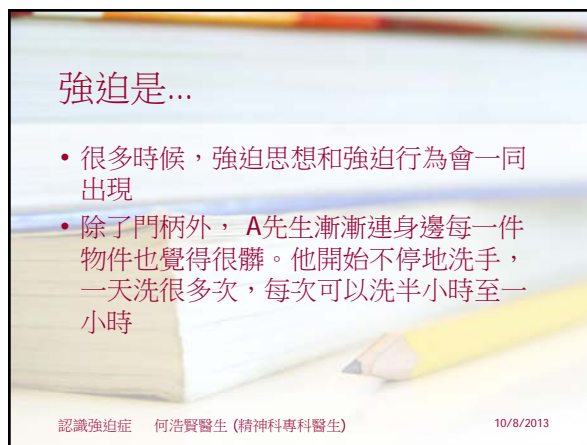
認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013



強迫是...

- 這種明知不合理，但卻控制不了、不能停止的想法，便是「強迫」的精髓
- A先生因為這明知不合理但停不了的想法而大受困擾、焦慮不安
- 他以為自己快要瘋了


認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013



強迫是...

- 很多時候，強迫思想和強迫行為會一同出現
- 除了門柄外，A先生漸漸連身邊每一件物件也覺得很髒。他開始不停地洗手，一天洗很多次，每次可以洗半小時至一小時

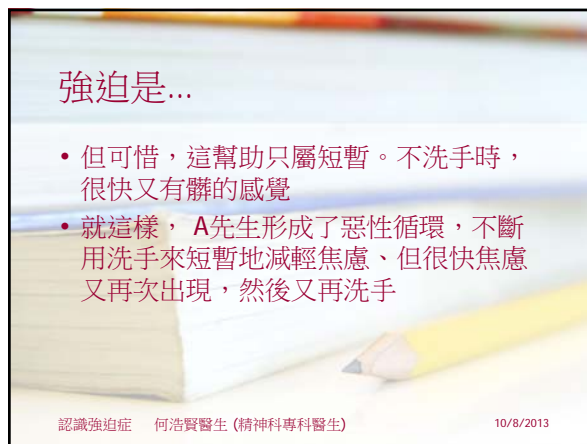
認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013



強迫是...

- 同樣地，他覺得不停地洗手是不合理和多餘的
- 他曾嘗試不洗，但「髒」的感覺使他十分不安。他愈忍耐著不洗手，不安的感覺便愈強烈
- 因此，A先生習慣了用洗手來減輕他對骯髒的焦慮

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013



強迫是...

- 但可惜，這幫助只屬短暫。不洗手時，很快又有髒的感覺
- 就這樣，A先生形成了惡性循環，不斷用洗手來短暫地減輕焦慮、但很快焦慮又再次出現，然後又再洗手

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

強迫是...

- 如此下去，A先生一天花上十多小時洗手
- 這令A先生生活大受困擾、每天被髒和洗手糾纏著，卻沒辦法停止
- 重覆洗手不單令他皮膚發炎，還影響了他的人際關係和工作能力

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- A先生覺得自己怕髒的思想是不合邏輯
- 更知道別人不會明白
- 因此大多對這些思想和行為不欲多談
- 就這樣，病情拖延了很多年他才尋求協助

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 有些嚴重的個案，患者更會要求家人一同做強迫動作
- 例如當患者看見家人摸到其他東西後，因為怕髒，會要求他們重覆洗手
- 這對家庭關係構成莫大影響

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

案例(2)

重覆疑惑 + 重覆檢查

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 案例(2):
- B小姐每次從家中外出時，都會懷疑自己是否已關好所有火爐、電燈、電熱水爐等等。
- 她其實心知自己已檢查過不只一次，但當她出門後一會，又會擔心火爐等是否已關妥，她的腦海更會出現家裡發生火災的恐怖情景

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 於是，她每天早上出門後，也要再次回到家中檢查，來來回回好幾次
- 而且，每次檢查的時候，她必須依一個特定的次序檢查才放心
- 她會用大概十秒的時間凝望著火爐，確保火爐是關了的，然後她會聚精會神地把燈掣重覆開關五次去感受燈掣真的關掉了。若過程中她稍有分心，她便必須重新再做。最後，她會把已經關掉的電熱水爐掣用力按下三下，確保它已關上。

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 就這樣來來回回、重重覆覆，B小姐每天出門前也必定要花一小時以上做這些檢查才放心外出
- 這使她工作、約會等經常遲大到，嚴重影響她的生活

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 跟A先生一樣，B小姐知道這些檢查是過多和沒有需要的
- 她試過嘗試控制自己不再檢查，但一想到如果不再次檢查，家裡可能發生火災，她便會緊張起來。結果，她每次也要依一個特定的次序和次數來檢查才可使她放心。

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

案例 (3) 對稱 + 排列

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 案例 (3):
- C小姐是公司文員，負責整理文件檔案。
- 她發現若文件夾不是正正地放在抽屜的正中，她便會忐忑不安
- 每次放回文件夾時，她會仔細地把文件夾停住，然後看一下文件夾是否在抽屜的正中、左右的空間是否對稱

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 當確保放回的文件夾是放在正中後，她便會把其他抽屜內的文件夾在左面掃一下，然後在右面再掃一下，然後注視左右的空間是否對稱
- 有時候，當關上抽屜時文件夾稍微移動了，她便要再次打開抽屜重覆以上動作

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 她每次花不小時間做以上的動作，影響工作效率
- 嘗試不做卻總是對文件不對稱感到焦慮不安

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 以上 3 個案例都是強迫症常見的症狀

強迫思想	強迫行為
怕骯髒	清洗
重覆疑惑	重覆檢查
對稱	排列

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013



認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 患者知道強迫思想和行為是不合理或多餘的
- 但不由自主的強迫思想引起焦慮
- 當患者作出強迫行為 (如洗手) 後，焦慮會暫時減少

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 相反，如果患者忍耐著不作出強迫行為，焦慮便會增加
- 這種焦慮迫使患者重覆作出強迫行為
- 作出強迫行為時，患者不會感到快感

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 除了思想的形式外，強迫思想可以以影像或衝動出現
- 如腦海中出現一些與性或暴力有關的影像或衝動

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫是...

- 性: 患者不會有快感，相反，患者會覺得內疚和不道德。男或女患者也有機會出現這些症狀。他們不想這些影像出現在腦海中
- 暴力: 害怕自己會做出一些暴力行為，如推人出馬路。患者對這些衝動產生焦慮和內疚感。他們不會真的做出這些暴力行為，相反，他們會極力地嘗試抑壓這些思想，但往往只會令他們更焦慮
- 這些患者未必一定有相應的強迫行為出現

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

現在有請
臨牀心理學家
鄭寶君小姐

為我地從心理學角度分析一下
強迫症的症狀

再之後：強迫症治療

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

是不是所有重覆行為也是強迫症?

- 有些行為雖然是重覆地做，但當中不是焦慮所驅使，因此不算是強迫症
 - 例如：賭博、打遊戲機、練習某些技能
- 強迫症患者自己會覺得自己的擔心是過份和不合理的
- 有另外一些精神病，如疑病症，患者會有重覆的懷疑，但他們不會覺得自己的擔心是過份

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

是不是所有重覆行為也是強迫症?

- 很多人在某些時候也會有短暫、偶爾的強迫症狀
- 是否強迫症取決於患者是否覺得困擾、不安，症狀的頻密程度和持續性，和對生活的影響

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

與抑鬱症有關聯

- 2/3 的強迫症患者，會在一生中某些時候患上抑鬱症
- 強迫思想帶來的焦慮、強迫行為對生活的影響令強迫症患者更容易抑鬱
- 血清素失衡的情況與兩種病症也有關連

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

強迫症的成因

- 與多方面因素有關，沒有單一定論
- 心理因素
 - 注重細節、條理，要求高、追求完美，比較執著，對道德和責任有高要求
- 生化因素
 - 有研究指強迫症與腦內血清素的平衡有關，也有研究顯示與腦內某些區域的不正常活動有關
 - 大腦尾核(caudate nucleus)與前額葉基底區(orbital frontal cortex)、基底核(basal ganglia)
 - 細菌感染 (如A型鏈球菌感染) 也可引發強迫症

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

強迫症的成因

- 遺傳因素
 - 有研究顯示如有直系親屬患有強迫症，自己患上強迫症的機會會高 5 倍
- 生活壓力或以往心理創傷
 - 可以誘發焦慮情緒

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生) 10/8/2013

強迫症治療

- 治療方法可分為藥物治療和心理治療
- 藥物治療和心理治療對強迫症也是有效的療法
- 藥物的好處是比較簡單直接和比較普及
- 服藥可以減少強迫思想和強迫行為
- 亦可減少強迫症狀引致的強烈焦慮

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 例如，怕髒的病人在服藥後，對髒的焦慮會減低或消失
- 他漸漸發覺，觸摸髒的東西後也不會有不安的感覺
- 因此也再沒有需要不停洗手

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 心理治療會由臨床心理學家執行，中度至嚴重程度的病人一般需要每週或隔周進行治療，總治療時數不少於 10 小時

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 藥物和心理治療可以相輔相成，尤其在嚴重或初步治療效果不理想的個案效果會更好
- 在少童和青少年用藥會相對小心，也可以先考慮心理治療
- 但早發的強迫症 (如青少年期起病的) 通常治療效果比較差，所以可能也需要使用藥物治療

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 強迫症是慢性而反覆的病
- 當服藥後病情好轉，必須繼續服用一段時間以減低復發的機會
- 很多病人發現，服藥後令他們不再受強迫症狀困擾，副作用亦不多。而停藥後病情反而反覆，因此都樂於繼續服藥

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 在考慮能否停藥時，可以考慮以下因素：
 - 在服藥其間病徵是否完全消失
 - 會不會容易受壓力、環境等因素影響病情，而這些因素是否持續
 - 以前是否嘗試過停藥後病情覆發
 - 病情一開始時的嚴重程度等等

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 即使真的決定停藥，亦必須慢慢減少，和選擇生活壓力比較少的時候進行
- 慢慢減少藥量可以觀察病情有否轉差
- 但必須留意病情不一定即時復發，若在往後的日子病徵重現，應盡早看醫生和服藥是以免病情惡化

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 治療強迫症的第一線藥物是血清素 (SSRI)
- 這藥也是治療抑鬱症的藥物
- 但在治療強迫症時，一般要用比較高的份量才有效
- 藥量會在覆診的時候續次調高，病情會慢慢好轉，但治療效果可能在服藥數週後才完全發揮

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 血清素是藥性溫和的溫
- 最常見的副作用是腸胃不適、作嘔
- 在服藥後第一週最常見，療程繼續時副作用多會消失
- 如真的十分不適，可以與醫生商量轉藥，不用灰心或放棄治療

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 一般 1/3 人治療效果很理想
- 1/3 人病情得以改善
- 餘下的 1/3 如病情沒有足夠改善可以與醫生商量步進一步治療方案

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

強迫症治療

- 其他治療強迫症的藥物包括：
 - 三環抗抑鬱劑
 - 抗精神病劑
 - 可與血清素結合使用以增強療效
- 一般用於病情難於控制的病人
- 藥物治療可結合心理治療，療效更佳

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

現在有請
臨牀心理學家
鄭寶君小姐

為我地解釋強迫症的心理治療

再之後：患者和家人應怎樣面對強迫症症狀

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

怎樣面對強迫症症狀?

- 不應嘗試「不想」或「抑壓」強迫思想
- 研究顯示，當我們嘗試「不想」某東西，結果我們反而會想得更多

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

怎樣面對強迫症症狀?

- 患者應採取與強迫思想共融的態度
- 意思是，接納強迫思想的不快是生活的一部份
- 就像，今天下雨了，縱使不喜歡，我們也得接納它，繼續生活。不斷想著要雨停下來只會令我們更著急

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

家人應怎樣面對病者?

- 不要責備患者他們所做的重覆行為是毫無意思 - 患者大概對這十分清楚
- 表達你明白患者感到的焦慮，讓患者覺得你明白他，從而建立互信
- 家人可多了解強迫症，然後介紹病人看相關的資訊，從而讓病人了解他不是唯一被強迫症狀困擾的人

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

家人應怎樣面對病者?

- 患者往往以為沒有其他人會明白自己的強迫思想和強迫行為
- 他們擔心連醫生也不明白他們
- 當患者接觸到相關資訊，使他們知道醫生會明白他們，而且治療他們，可以建立他們對醫生的信心
- 鼓勵病者主動求醫

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

總結

- 病者受強迫思想纏擾，產生焦慮
- 病者重覆地用一些行為減輕這些焦慮，但只帶來短暫的舒緩
- 強迫症對患者帶來生活的困擾、影響人際關係和工作效率
- 不及早治療更可能引致其他精神問題，如抑鬱症

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

總結

- 強迫症其實不是罕見的精神病
- 及早求醫可減輕痛苦和對生活的影響
- 血清素可有效減輕患者的強迫症狀、使患者不再焦慮不再怕
- 有需要時亦可配合心理治療

認識強迫症 何浩賢醫生 (精神科專科醫生)

10/8/2013

總結

- 家人不需要附和患者的強迫思想/ 行為
- 但可讓患者知道他們理解患者感到焦慮
- 多了解有關資訊並讓患者知道強迫症是可以治療的