

## 強迫症

Calvin 是一名中學電腦教師，自從 2003 年起，他發現自己經常很想不停重覆一些動作，例如登入電腦近十次、不停揩抹文件方可工作、如廁後不停洗手、常覺得自己未拉好褲鏈同未扣好衫鈕、甚至明知車門關上亦不停多次重覆關門動作；他曾嘗試強迫自己不重覆這些動作，但自己會感到極度焦慮不安，且不能繼續工作下去。情緒病的困擾已經影響到我日常的生活，以至很多工作都因此而延誤，甚至時常要在星期天回到學校完成平日未能完成的工作！他被證實患上強迫症(強迫思想行爲症)。

強迫症患者經常不由自主地被不斷重覆的想法、影像或衝動等纏繞。爲求減輕這些痛苦，患者會有強烈的意欲去做重覆的行爲(如重覆檢查或洗手)或心智活動(如重覆幸運數字)。由於每天都浪費不少時間在重覆的想法或行爲上，且嚴重干擾到患者的正常生活，故患者會感到十分痛苦和焦慮。

強迫症的成因包括：

- 1.遺傳因素：患者的直屬親人有較高患上強迫症的機會；
- 2.生化因素：根據研究顯示，強迫思想行爲症與腦內血清素有關；亦有報告指出，強迫思想行爲症與眶額前腦皮層及底神經節的不正常活動有關；
- 3.心理因素：有些患者的性格會較執著或偏好清潔整齊。

若有下列形容的「強迫性意念」或「強迫症行爲」情況，且每天浪費超過一小時在這些意念或行爲上，因而嚴重干擾日常生活，就可能是患上強迫症，須向專業人士求助。強迫思想包括出現反覆而持續與現實生活無關的思想、影像或衝動，且造成相當的焦慮或痛苦。患者會企圖忽視或壓抑這些思想，甚至以其他思想或行爲來將其抵消；而行爲徵狀是指在面對強迫意念時，覺得必須做一些重覆的行爲(如洗手、檢查、排序)或心智活動(如祈禱、重覆默念字句、計數)，以減少痛苦、或避免某些可怕事情的發生。

香港精神科醫學院

李永堅醫生

原文刊載於《成報》2/11/2011