

或與性格、其他精神疾病有關

潘醫生指出，目前還未能完全確定強迫症的成因，但已知道跟遺傳有關。此外，據統計，患者擁有特定性格、患有某些其他精神疾病，都與強迫症有某程度的關係。

他說：「有研究發現，百分之二十至三十的強迫症患者，擁有強迫型人格。此人格的人士，其特質為做事仔細、對自己及工作要求較高、日常亦重視跟隨規則及事情的程序、對道德及是非感較一般人強。」

此外，若果本身患有強迫症，亦有較高機會患有其他情緒病，有百分之六十的強迫症患者患有其他類型的焦慮症。患有抑鬱症、厭食症、精神分裂等患者亦有較高風險，同時患上強迫症。」

此外，部分強迫症患者在初次發病時，一般是在受到巨大壓力時出現，或是跟兒時的成長經歷有關。



▲本身已患有強迫症的人士，會有較高機會同時患上其他情緒病。

藥物及行為治療並行

讓病人習慣骯髒環境，減低其洗手頻率是治療強迫症的認知行為治療法之一。

藥物治療及行為治療對治療強迫症患者而言都非常重要。潘醫生解釋：「治療強迫症的非藥物方法，最常用是認知行為治療法，透過言語溝通，改變病人行為、做事方式以達致治療效果。」

對於兩類型的強迫症病徵，認知行為治療法的內容

亦有所不同。如果屬行為類型，假設病人因為覺得自己雙手骯髒而不斷洗手，可以在醫患雙方同意的情況下，要求病人持續接觸骯髒環境，期間病人不准洗手，病人習慣後，會對骯髒的緊張感慢慢減退，洗手頻率亦隨之降低。

至於思想類型的病徵，醫生會建議病人在不自主的意念出現時，用刺激感官的方法打斷，例如在手上綁橡皮筋，在意念出現時拉動橡皮筋，為手腕製造輕微痛感，利用痛覺來打斷強迫思想。

然而，認知行為治療法對思想類型病徵的效果不大，因此一般會以藥物治療為主。醫生會考慮為患者處方影響血清素作用的抗抑鬱藥，令腦內的血清素傳遞訊息活動增強，增加部分腦細胞傳達訊息的活動，減少強迫症發作。」

強迫症通常在青少年時期病發，一般不會自然痊癒，如果沒有接受治療，患者的病情或會一直反覆不定，如有懷疑，應盡快求醫接受進一步評估。

容易與其他疾病混淆

強迫症發時的病徵，與某些其他行為或病症相似，大眾有機會混淆，因而誤會自己或他人患上強迫症。

潘醫生說：「部分人或會覺得病態賭博、沉迷電子遊戲的人是因患上強迫症而不受控地重複進行這些活動，但這並不正確。」

兩者的差別在於病態賭博或病態打機，都會為玩家帶來快感，即使他們知道自己進行這些活動的次數超出了正常頻率，但他們卻是享受過程；而強迫症患者在重複做那些行為時，他們不會獲得快感，反而是感到不安，重複行為為只為緩解不適，因此不能將『沉迷』某些活動當成患上強迫症。

此外，部分其他疾病的病徵亦有機會令人誤會其患上強迫症，例如亞氏保加症、自閉症患者都會為日常生活制定規則，與強迫症相似，但因為這些患者不會認為自己依循這些規則生活有任何問題，所以並不算是強迫症，但卻相對容易與強迫症混淆。」

潘醫生強調，如果懷疑自己患上強迫症，毋須感到恐懼，強迫症不會令人變得暴力或對人有危險，而且可以透過治療改善及控制病情，如有懷疑應盡快求醫，交由醫生診斷。



▲自閉症患者的部分病徵有機會讓人與強迫症混淆。

無法控制的 重複行為

部分人或會有一股衝動不斷重複做同一件事，即使明知這些重複的行為是過分及不需要，但仍然無法控制自己停止，這個情況有可能與強迫症有關。強迫症是一種常見的精神疾病，成因不明，有需要可透過藥物及認知行為治療法來治療。

今期精神科專科醫生會為大家拆解強迫症的病徵、較容易患上強迫症的因素，以及治療強迫症的方法等。

撰文：梁仲泰 設計：鍾偉文



養和醫院精神科專科醫生
潘佩堯醫生

思想、行為 兩大類型

強迫症的病徵大致可以分為思想及行為兩種。養和醫院精神科專科醫生潘佩堯醫生說：「不論是思想類型或是行為類型的病徵，兩者都是由患者腦中自然產生的意念，非受外部因素影響。這些想法或行為與患者的意願矛盾，嚴重更會影響患者的日常生活。」

思想類型的強迫症病徵，是一些不時重複在腦海中浮現的意念、想法，也可以是某種行為的衝動，而且通常是一些較為負面，甚至欲傷害他人的想法，這些想法會不受控地重複出現，病人知道這些行為屬錯誤，而且是與其意願相違背，但卻無法阻止它們出現，因此其本人會感到恐懼及難受，擔心自己真的會付諸實行。

至於行為類型的強迫症病徵，病人會重複某些行為，例如洗手這一類日常事，患者會不自控地重複進行，即使明白這個行為的次數或頻率已超出常理，但他們仍無法停止，不倖便會感到不適；此外，亦有一類行為類型的強迫症患者，會在日常生活中為要處理的事情制定規則或次序，如果不跟隨或會令他們感到不適。」

強迫症病人除了會因為違心思想不斷出現而感到恐懼外，還會造成不同的影響，例如因不停重複做某件事而令他們浪費不少時間，耽誤同時需處理的事情；部分強迫症行為亦影響了和他人的關係，或因為害怕強迫症發作而令病人逃避社交接觸等。

◀無法自控地洗手是其中一個常見的強迫症行為。

