

疫情是否给你留下了“强迫症”

随着防疫进入常态化,人们的生活也逐渐趋于正常。然而很多人发现,疫情给自己带来的影响似乎没那么容易消除,很多人疫情期间养成了一些新习惯:每过一会儿就必须去勤洗手,而且洗得特别仔细,不然就没办法做别的事情;随身携带含有75%酒精的消毒湿巾,无论接触什么都要先用湿巾擦过才能安心;听到快递员敲门不让家人开门,一定要对方把东西放在门口,过阵子再拿……很多人因此怀疑自己或家人是不是得了“强迫症”。那么,这些行为是不是精神病学意义上的强迫呢?强迫症通常又有什么样的表现呢?为此,中青报·中青网记者采访了北京大学第六医院主任医师闫俊。

强迫分为强迫观念和强迫行为

闫俊说,强迫分为强迫观念和强迫行为。强迫观念是指反复进入患者意识领域的思想、表象、情绪或意向。这些思想、表象、情绪或意向对患者来说,是没有现实意义的,是多余的。但是强迫观念是突然涌现的,患者不能自主控制。患者也会意识到这些都是他自己的心理活动,想摆脱,但又无能为力。

“在强迫观念下,各式各样的想法、冲突和观念会在脑中反复出现,并且给个人带来非常大的影响。”闫俊说,“很多事情正常人想一想就放下了,而强迫症患者则会一直深陷其中。”

闫俊治疗过一个强迫症患者,她在辅导孩子功课时,脑子里会不由自主地想“为什么1+1=2”,去动物园的时候就会想“为什么人是猴子进化来的”。她说自己也知道这些都是被科学家证明和研究清楚的定论,但却控制不了自己的脑子,非要想清楚不可,不想清楚就很难受。

还有一个患者从事会计工作,他脑子里会突然出现保险柜被人撬开,里面的东西都丢了画面。他自己也知道这是想象,不是真实发生的事情,可是脑子里闪过这些画面的时候,他就非要去看看保险

柜有没有被撬开。

强迫有时还可能是一种类似于“冲动”的感觉。闫俊的另一位患者在开车看到红灯时,就会有一种冲动,想一脚把油门踩到底,冲到马路对面去。他自己知道这是非常危险的行为,并且也不会真的这样做,但脑子里总是出现这些冲动。

除了强迫观念,强迫还包括强迫行为。闫俊说,强迫行为是指重复、刻板的外在行为、动作或内隐的精神活动,是患者为了减轻不快感或焦虑情绪而采取的自主行为。

闫俊举例说,有一个强迫症患者给自己设计了一整套锁门的仪式——必须先向钥匙向右转三圈,摁三下门把手,再使劲推一下门,告诉自己“弄好了”,然后才能下楼。一旦仪式中少了一个环节,他就会觉得门没有锁上。

另一个强迫症患者工作时会对某个数字反复核对,明明心里知道已经核对清楚了,但又总担心“万一不对怎么办”,于是又反复检查,直到最后自己也分不清到底结果对不对。

还有一个强迫症患者,每次就诊完都要向闫俊询问三遍:“闫大夫,你确定听清楚我说什么了吗?”虽然他心里也知道大夫听得很清楚了,但必须询问三次后,才能放心离开。

还有某强迫症患者,每次走楼梯时都会产生强迫性的感觉异常,明明踩着一楼的地板,却总觉得自己踩的是地下室的地板。他还经常觉得衣服上有燃烧的火苗,因而不敢穿衣服,虽然他也知道这些都只是强迫症的表现。

闫俊总结说,强迫最主要的特点,就是“重复”和“纠缠”。“重复”是指患者花费了大量时间和精力反复做一件事,而达成的效果与付出远远不成比例。“纠缠”指的是同一个想法或者念头在脑子里不断出现,明知过分或者毫无必要,却挥之不去。

强迫症并不是罕见疾病

临床上究竟是怎么诊断强迫症呢?

闫俊告诉记者,临床诊断中,医生会请患者描述自己遇到的困难、脑子里的想法和感受,然后通过患者的言语和行为来作出判断。临床上还会使用一些常规量表对患者进行检测。最常用的量表叫耶鲁布朗强迫量表。此外,也会借助一些辅助仪器。

闫俊说,强迫症被归类为神经症类疾病,与精神分裂症、抑郁症有很大不同,但也有一部分患者因长期患有强迫症导致生活非常困难,出现抑郁情绪,因而出现强迫与抑郁并存的情况,这时就需要专业的精神心理医生进行诊断和鉴别。

“强迫症并不是罕见疾病,每100人中就有大约3人曾经得过或正患有强迫症。得了强迫症也不必太担心,只要积极治疗,70%-80%都会收获非常好的效果,可以达到临床痊愈。”闫俊说。

强迫症的发病原因很复杂,“大脑、基因、个性、处理压力的方式等众多因素,都可能构成病因。得强迫症并不是因为抗压能力不好或者意志不够坚强,更不是受到周围人的影响。强迫症是一种综合疾病,因此强迫症的治疗也要与个体心理素质、精神压力、生长发育、大脑神经递质等综合因素结合进行。”

闫俊介绍说,强迫症治疗包括药物治疗、心理治疗以及物理治疗。“药物治疗针对的是大脑有神经递质的改变。强迫的治疗与抑郁的治疗有很相近的地方,很多抗抑郁的药物也会用于强迫的治疗。不过,强迫治疗需要的时间要比抑郁治疗更长些,通常可能要花上几个月,甚至半年、一年的时间。最艰苦的阶段在最初1-3个月,需要在医生的密切关注下进行治疗,之后需要每个月定期复诊。心理治疗则需要患者了解自己的性格,学习应对强迫的方法。药物和心理同时进行,治疗效果会更加明显。物理治疗是在专科医院进行的。去专业医院进行评估,就会得到相应的治疗”。

(下转B5版)

导读

肺部肿瘤可以这样治

[B2]

本周末进入末伏“冬病夏治”莫忘最后一贴

[B4]

想长寿稳住四个指标

[B5]

中国泌尿系结石联盟河南中心平顶山基地落户市二院

[B6]

吵闹心慌吃饱胸痛或是心脏在“求救”

[B7]

血压高散步别太快

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

