

OCD - 强迫性障碍

OCD - 强迫性障碍

WayAhead
精神健康信息服务
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

目录

OCD

什么是 OCD ？

成因

遗传与性格

父母因素

思维（认知）方式

学习经验和消极的生活事件

自身免疫

神经学解释

寻求帮助

治疗

心理治疗

药物治疗

家人和朋友如何帮助

我去何处寻求帮助？

**和所有焦虑障碍一样，OCD
可以治疗**

什么是 OCD ？

强迫性障碍（OCD）是指经历各种令人不悦、会令人产生焦虑的想法、冲动、催迫或想象。这些被描述为强迫意念。或者他们还可能发生强迫行为，例如洗手、数数或祷告。由于这些行为能使因强迫意念造成的焦虑感减轻，因此会具有重复性。患有强迫性障碍的人士如果无法完成其强迫行为，就会产生焦虑。强迫性障碍患者们通常都会同时产生强迫意念和强迫行为。

许多人都有自己喜欢遵循的仪式和惯例。然而，如果某人患上了强迫性障碍，就会产生与其强迫意念和强迫行为有关的焦虑感。患有强迫性障碍的人关注整洁并非只是因为喜欢干净而觉得需要打扫屋子，而是因为如果他们不彻底打扫屋子，他们就会感到焦虑或者感到会有不祥的事情发生。

患有强迫性障碍的人士可能希望避开的场所和场合类型会有差异。部分常见的强迫意念和强迫行为的例子包括：

- 害怕细菌以及被感染
- 担心他们做了某些事情会导致灾难（例如火灾或事故）
- 担心他们在产生侵入性暴力想象后会做出暴力行为
- 害怕做了很糟糕的事情，导致因小错误而频繁地向他人忏悔

成因

遗传与性格

强迫性障碍显见于家庭，针对其成因所进行的科学研究显示出强大的遗传性关联

父母因素

若父母患有强迫性障碍，那么孩子患上这种障碍的几率就更高，因为孩子会观察父母的焦虑情绪并可能效仿类似的行为。

控制型和约束型的养育方式，以及对爱和关心付出较少的养育方式（亦称惩罚式的养育方式）与这种障碍有相关性。

“强迫性障碍就像一个堵在您脑海里的恶霸，任何其他人都看不到它。”

Krissy McDermott

思维（认知）方式

每一个人不时都会产生令人不悦的想法、冲动或催迫。但当患有强迫性障碍的人士出现这些症状时，他们往往会将其解读为非常严重而且会和真实的危险联系在一起。例如，对于没有患上强迫性障碍的人士，简单地想了一下某些糟糕的事会发生在家人身上，常常很快就会忘记。然而，如果某人患上了强迫性障碍，他/她就更有可能把这种想法解读为有些糟糕的事情将发生在家人身上。

学习经验和消极的生活事件

患有强迫性障碍的人士常常报告说他们在患上这种障碍之前经历了一次非常负面或令人很苦恼的生活事件。常见的事件包括，某位与他们关系亲近的人离世、生活安排的变化、受伤或被他人虐待、患病或有关系问题。

其他可能的成因

自身免疫

在某些情况下，在某些类型的感染后孩子会迅速患上强迫性障碍，包括某些由链球菌所导致的感染。莱姆病和某些流感病毒株也和患上强迫性障碍有关联。

神经学解释

科学研究业已证明，患有强迫性障碍的人士其大脑的某些部分功能与没有患上这种障碍的人士不同。研究表明患有强迫性障碍的人士在忽略来自特定大脑回路的催迫和冲动时会有困难，而且这些大脑回路的功能与没有患上强迫性障碍的人士不同。

寻求帮助

如果您有强迫意念和强迫行为，现在已有有效疗法可供使用。您可以通过以下人士寻求帮助：

- 您的家庭医生。您的家庭医生可以将您转介给精神健康专业人士，例如心理学家或精神科医生。在寻找强迫性障碍的有效疗法时，最好先向您的家庭医生求诊

治疗

心理治疗

心理治疗被称为认知行为治疗（CBT），经证明能有效治疗强迫性障碍。针对强迫性障碍，有一种被称为“暴露 - 反应预防”（ERP）的 CBT 得到科研推荐。若接受 ERP，就选择了面对使强迫性障碍患者产生焦虑的各种令人不悦的想法、想象或催迫。反应预防指即便焦虑或强迫意念被触发，也选择不做出强迫性的行为或行动。这应当在具资质的治疗师的指导下循序渐进地进行。随着时间的推移，由于焦虑减轻了，暴露和反应预防的过程也因此变得更为容易了。

药物治疗

现已发现一种被称为选择性 5- 羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）的抗抑郁药物，能有效治疗许多人的强迫性障碍。您的家庭医生或精神科医生将需要为您开出这种药的处方。

家人和朋友如何帮助

- 许多患有强迫性障碍的人士会感到难堪并对自身这种障碍感到羞愧，所以不要拿来开玩笑
- 尽量去了解患有强迫性障碍的人士的焦虑，并切记即便您可能不会为了同样的事情忧虑，但对于患有强迫性障碍的人而言，他们可能在面对这种事情的时候会感到强烈的焦虑
- 避免跟患有强迫性障碍的人随便说一句“振作点”或叫其克服自身的忧虑
- 鼓励患有强迫性障碍的人士寻求专业治疗，并坚持治疗

参考：

Cochrane review www.cochrane.org

NICE guidelines www.nice.org.uk

International OCD Foundation www.iocdf.org



透过 understandinganxiety.org.au
网站听听 Bani 患强迫性障碍的经历
- 在个人故事一栏下

我去何处寻求帮助？

WayAhead 名录

是一项在线资源，提供新南威尔士州精神健康相关服务机构的详细名单。

www.WayAhead.org.au

热线电话

WayAhead 精神健康咨询热线

1300 794 991

请联系您的医生或当地的家庭医生

当地社区精神健康服务机构



翻译与口译服务署

(TIS) 131 450

请通过电话口译服务署 (TIS) 致电精神健康咨询热线。澳大利亚公民或永久居民免费。

有用的网站

WayAhead

understandinganxiety.org.au

有关焦虑的信息，并联系焦虑支援团体

BeyondBlue

beyondblue.org.au

有关焦虑的信息

Australian Psychological Society

(澳大利亚心理学协会)

psychology.org.au

1800 22 4636

有关焦虑的信息以及治疗焦虑障碍的心理学家的联系方式

International OCD Foundation

(国际强迫症基金会)

iocdf.org

有关强迫性障碍的信息

免责声明

本文信息用于教育目的。由于无法通过宣传册和网站作出诊断，因此务必在需要时获取专业的建议和 / 或帮助。

在获得 Mental Health Association NSW (新南威尔士州精神健康协会) 确认后可对本文信息进行复制。

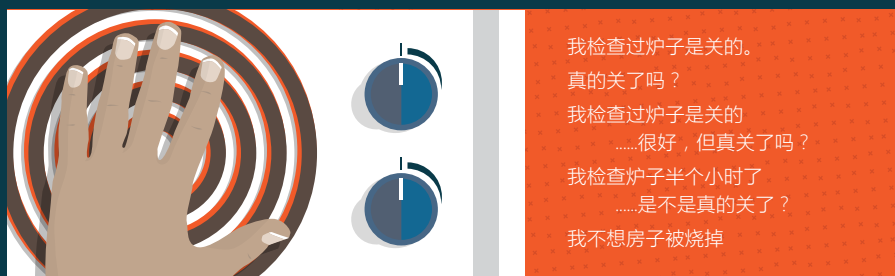
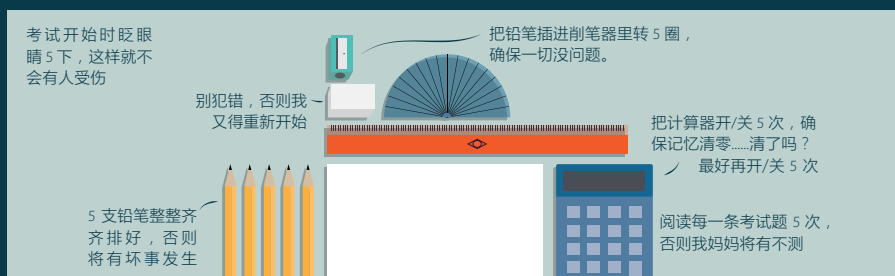
协会鼓励读者提出反馈意见，并欢迎大家对所提供的信息发表评论。

终稿审查人 *Emma Pinn* , 2016 年

“ 我找到了完全理解我的经历的人 ”



什么是 OCD ?



强迫的意念 → 强迫的行为