

認識強迫症護理指導

一、強迫症：

屬於焦慮症的一種。罹患強迫症的人會反覆出現無法自主的強迫思考與強迫行為，並在工作、社交關係、學業上受到困擾。

二、強迫症與強迫性格相同嗎？

強迫症與強迫性格不相同，也沒有因果關係。

強迫性格又稱完美性格，是自小到大都會有以下的特質：

1. 過度小心謹慎。
2. 凡事過於專注於細節、規則、順序等。
3. 高度責任感、常自責。
4. 過度要求完美。
5. 僵化與固執，無法應付環境突然的改變。

三、強迫症症狀：

1. 強迫性思考：

持續且反覆出現的想法、衝動或影像，如：傷害他人的意圖、擔心會受到感染（如：被感染病毒）、懷疑日常事務是否正確完成（如：門窗、瓦斯有沒有關好？）及違反社會規範的意念（如：發生不正常的性關係）；以上行為會造成病人明顯的焦慮或痛苦。

2. 強迫行為：

在強迫性思考之後，跟隨而來的就是強迫性行為，是一種無法自我控制、且不斷重複出現的行為（如洗手、排序、檢查）或心智活動（如祈禱、計數、重複默念字句）。

四、強迫症會遺傳嗎？

家族與基因的研究發現家族中患有強迫症的比率較一般人高。同卵孿生的病率更高，所以它是會遺傳的疾病。

五、強迫症的治療

1. 藥物治療：

某些抗鬱劑，例如：Anafranil，Prozac，Luvox，Zoloft等，亦可併用其他藥物讓治療效果更好。若症狀改善之後停藥可能再復發，所以一般會合併認知行為治療。

2. 認知行為治療：

認知行為治療的原則是：曝露在擔心、害怕的情境中，然後不做強迫性行為的反應，例如：覺得手髒時，不執意要求自己立馬清洗乾淨，讓焦慮在三十分鐘後自然消退。

六、強迫症可痊癒嗎？

一般而言，強迫症屬於慢性疾病。雖然有三分之一的個案症狀會完全消失，但是大部分病人的症狀是間歇性地，而症狀惡化常與生活壓力相關聯。大約 15%病人的職業及社會功能逐漸退化，所以治療的要件有：有動機的病人、合格的治療師與合作支持的家屬共同合作，才能增加治療的成功率。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康