

了解強迫症講座角聲社區中心

劉小青資深精神科醫師

劉小青醫師在一月十九日「了解強迫症」講座開始時，先為強迫症 OCD 及 OCPD 強迫性格障礙作定義說明。很多人很可能有強迫性格，這種性格會容易引致他們得到強迫症或強迫性格障礙。不過真正的病人需要接受治療者乃強迫症患者。要接受治療者的定義或標準乃以 DSM5 為準則。

劉醫師繼續為講座朋友作一些精神科詞語的定義解說：

Obsession 困擾：強迫意念，腦海中的想法引起了焦慮，擔憂，故此直接影響情緒反應。

Compulsion 強迫：患者因為要把內在的焦慮意念壓下去，故此形成不斷重複的行為及動作，例如過多洗手。

Personality 性格：天生性向。

Disorder：障礙

OCD 強迫性格的徵狀

“Low Mirth”

L-Leisure Activity is minimal

愉快放鬆活動偏低

O-organizational Focus

生活要有規律，整齊

W-Work and Productivity Predominate

注意力專注在工作及生產量上

Miserity-Money saving mentality 節約、節省

Inflexibility- rigid around morals and value 較律法主義

Rigidity and stubbornness-

固執沒有彈性

Task completion impaired by perfection 完美主義

Hoard items-

屯積物品，不能丟棄

有以上的性格性向很容易導致強迫症或性格障礙。

往下劉醫師為強迫症下定義：

俱有反覆的強迫意念 **obsession** 或強迫行為 **compulsion**

強迫症通常有的徵狀

1. 怕污染
2. 囤積—現在已被 **DSM5** 劃分成為獨立症狀
3. 怕不對稱 **Symmetry Obsession with ordering compulsion**
4. 怕危害 **Harm Obsession with Compulsion**

例子：患者會不停，多次檢查門窗等

5. 沒有外在強迫行為的強迫症“**Pure O**” **Obsession without visible compulsions**

患者在腦海中用不停重複的意念來面對讓患者緊張焦慮的強迫意念。

劉醫師也用不同的個案來幫助聽眾了解不同的強迫症狀及提供以下的有效強迫症治療法：

1. 藥物治療，頗有效，價錢也不貴
2. 心理輔- 認知治療
3. **Neurofeedback or Biofeedback** 生物反饋-費用較昂貴、保險也不保
4. 健康生活模式-

*出汗的運動，會產生快感，減低焦慮。

*營養平衡及充足的進食

*規律生活，充足睡眠

*有效的壓力處理

*多活動，少思維

這內容豐富的講座在熱烈發問及討論中結束。

角聲社區中心再一次感謝劉小青醫師在百忙中用專業智識及經驗祝福休士頓社區朋友們。