

強迫症案例 -- 行爲類型篇

王紫光醫師

在我對強迫症的臨床經驗中，依表現模式大致可分爲(1)強迫行爲類型，例如重覆洗手、關瓦斯、拔頭髮等，及上癮行爲等 (2)強迫性情緒，例如暴怒、佔有慾、嫉妒心、強迫性思考等 (3)生理性強迫症，如吃東西就嘔吐、出門便想上廁所、聞到異味就猛咳、與討厭的人講話就胸痛及暴食、厭食等。

行爲類型可能是強迫症中最困擾的類型，因爲強迫的症狀表現在行爲舉止上，重覆循環的動作很容易被外人察覺到，因此，患者除了要克服自己安定不下來的內在焦慮之外，更痛苦的是別人的眼光，因此就醫的比例很高。

每個行爲背後都有一個正向意圖，強迫行爲發生前，往往是爲了一個好的意圖，也許是安全、也許是放鬆，只是爲了滿足這個意圖，衍生出來的行爲，但過度反應時卻沒有一個負回饋機制而造成的重覆性行爲，是因爲在大腦建立了一個新的循環迴路，不斷發出”不夠”的訊號，於是就一直反覆停不下來！

以下從我的門診中常見的強迫行爲的案例來分析：

1.洗手、洗澡：這是強迫症中最常見的強迫行爲。一位二十幾歲的男性，在法院工作的法務人員，因爲3年前一次押解重刑犯到法院的任務，過程中曾碰觸到該犯人的身體，心裡覺得嫌惡感，”髒”的感覺於是開始困擾他，藉由洗手、洗澡來去除那種”怕髒”的不安全感，之後愈洗愈欲罷不能.....

另一個較典型的是一位國中女生，因爲一次與同學玩球的過程，不小心球掉進水溝中，爲了將球撿回來，感受到水溝的”髒”而討厭，從此只要一感到”髒”，便不斷地想要去洗手.....

2.拔頭髮：一位國中男生，功課表現不如父母的期待，媽媽因此常對他嘮叨。書唸不好，加上不耐煩媽媽的碎碎唸，國三的年紀竟已出現”鬼剃頭”的禿髮現象...

3.咬指甲：與上述不同的是這是一位成績不錯的國中男生，長子加上長孫的壓力，自我要求又高，每次考試非拼得前三名不可，因此邊唸書邊咬指甲；上課思考時也咬；無聊時也咬，見到他時指甲的形狀已有些變型...

4.關瓦斯、窗戶(重覆鎖門)：一位 40 幾歲的家庭主婦，常因看新聞的意外事件憂心自己也會碰上不幸，只要在家裡便會神經質地覺得緊張，檢查瓦斯關了沒？尤其是睡覺前更是來回數次，常因此而影響睡眠…。其他如關窗戶、鎖門等家中安全防護不斷地檢查，較常見發生在家庭的核心人物身上。

5.上廁所：這與生理性因素而頻尿不同，與焦慮情緒有關。一位因為失眠求診的 20 多歲女性，剛結束一段戀情，不甘的情緒常常在上床後出現，估計每晚幾乎都要連續上完 6~7 次廁所，才能真正去睡覺…。

6.電玩上癮：所有上癮行為其實都是屬於強迫症，一位原來有焦慮症的 40 多歲中年上班族，經常在下班後因為公事而焦慮，因此藉由玩電玩抒解壓力，愈玩時間愈長，偶爾有事無法玩電玩，便更焦慮，甚至輸贏也很焦慮……

7.購物狂：20 歲不到的年輕女性，為了家中經濟負擔，除了上班還兼差擺地攤，但家裡不和諧的氣氛，令她十分緊繃，因此空檔時間，她便逛街購物尋找發洩放鬆的感覺，沒考慮經濟，控制不了的血拼，來診時竟已是負債累累的卡奴了！

8.偷竊癖：從小便容易焦躁的小女生，在弟弟出生後更顯得焦慮，上小一後開始會侵佔同學的東西，漸漸地演化成一見到別人有新文具，就想佔為己有，於是開始偷竊，第一時間發現的老師，竟想保護她，事情就演變到小五時，即將被別的同學家長控告的地步，小女生的家長才帶她來就診…

NLP(Neuro-Linguistic Programming，神經語言程式)針對潛意識的特定行為程式，有一套非常有效率的解決方法，在我的門診中，強迫症平均治療時間大約 2~8 小時不等，改變大腦的行為程式，使它有好的連結，於是新的行為替代舊的行為模式，大腦的正向迴路一旦建立，個案就會自然且更有自信地往好的方向發展。

當然，另外也有一些 DIY 可以給以上困擾的個案參考，在症狀發生的初期，或許可降低強迫循環的強度。

1. 洗手、洗澡：

初期有自覺”髒”，洗手次數略增時適用，在接觸任何自己擔心的物品前，先做防護措施，如戴手套再行動，當然若已發展成明顯的強迫症時，也別再「一丁」，先就診處理，以防焦慮情緒惡化。

另外，多做事或家事，培養對”髒”的正常認知，萬一未來碰上更”髒”的東西，也比較不會產生太大的衝突。

2. 拔頭髮：

對有壓力的學生，家人應多以正向鼓勵，而非指責，儘量勿因求好心切而勉強他超出能力的表現。

3. 咬指甲：

對自我要求高的孩子，可以多帶他出去放鬆，且肯定已經很好的表現。

4. 關瓦斯、窗戶(鎖門)：

建立個案一個觀念，家不是一個人的，應該大家一起來維護安全，請她賦與給其他家人責任分攤，減少過多的操心。

5. 上廁所：

養成睡覺前不要想事情的好習慣，另外建立一個觀念-每一段感情都是人生的學習，練習以第三者(他人)的角度去觀察及學習感情的事，不要帶著情緒，重覆想像不舒服情節。

6. 電玩上癮：

若感到焦慮煩躁時，儘量勿做靜態活動(像上網、玩電玩等)，那只會更焦慮，多去戶外活動，運動是很好舒緩神經性緊張的好方法。

7. 購物狂：

減少或中斷經濟後盾，另外，a.讓個案有情緒舒解的管道，培養其他美化精神的興趣，b.購物時，想買之前先煞車，養成下次再買的習慣。

8. 偷竊癖：

建議家長關心孩子的方式，要讓不同的孩子都能感受到，儘量以鼓勵正向行爲的方式來取代指責犯錯；另外，老師的角色，雖然要保護初犯錯的孩子有悔改的機會，但一味地掩飾錯誤，可能就會錯過更多矯正的黃金時間。

大腦是可以改變，重新建立新程式的！當新的程式帶來新的好行爲時，我們就會捨棄舊行爲模式，而享有愉悅的新生活！

【個案故事內容，爲維護當事人隱私，關鍵身份或情節已經修改】

陽光心靈診所

地址：台北市羅斯福路 2 段 70 號 4F-3

電話：(02)2394-9295

網址：<http://www.sunnymind.com.tw/>