

## 強迫症的案例 – 情緒型強迫症

王紫光醫師

上一篇我提到強迫症的類型，表現在行為的強迫症患者，他們最苦的是要承受當別人看到他們重覆同一行為時的異樣眼光；另一類型的強迫症卻是像吃黃蓮一樣，常有”苦在心中，誰人知？”的感慨，因為他們或許不會有明顯外在行為，但內在念頭或思考常會讓他們焦慮莫名。

常見的情緒型強迫症如下：

暴怒—通常發生暴怒的情緒多針對特定對象，是一種習慣性的情緒，與個案本身平日的EQ、修養較無關係。例如，有個案主訴只要聽到媽媽的嘮叨，就會失控地發一頓脾氣；有個案是碰到只要是針對她的負面建議、批評，就會發飆；也有一位男性個案，只要太太出現特定的口頭禪，他就想揍人(家暴)；還有一位媽媽，每次看到她女兒擺出一張臭臉，她就無法控制地發大火….

這類的暴怒之所以會歸類在強迫症的範圍，是因為個案會因為情境的刺激，可能是嘮叨(聲音)；可能是某個表情(影像)；或某種不順心的批評言語(聲音)，於是引發或說點燃個案的情緒，無法理性控制這樣的怒氣，是他們共同的困擾。

強迫性思考—與上一種外顯情緒比較，這種情緒更不易被發現，不一定有原因，

(1) 強迫性念頭：發生的地點常常是熟悉的環境，可能是不舒服的地方，例如常見失眠個案出現的念頭，「睡不著怎麼辦？」、「醒了就睡不著！」、「糟了！又1點了」；恐慌個案較容易出現「會不會又要恐慌了？」。另外像有一位國中生常在家裡時，會出現「死了就沒感覺了！」的令家人擔心的負面念頭。這類的強迫性念頭，像是內在的聲音，只要念頭隨著內在聲音出現，不舒服的感覺就會出來，讓個案的心情更糟，於是陷入更不舒服的情境。

(2) 強迫性聯想：這類聯想指的是負面聯想，特性是看到什麼，就直接聯想什麼，例如有個案只要偶然看到有人在辦告別式的場合，他心裡便會冒出「死了活該！」的可怕念頭；或有人看到筷子便會聯想到性器官。這類聯想型的強迫症患者往往有完美主義的傾向或自我意識較強的特性，因為無法控制而冒出的聯想明顯違反他們的價值觀或道德觀，因此情緒會出現極大的反彈及抗拒，導致更多的生理及心理的焦慮。

其他強迫性的思考，像佔有慾、嫉妒心也常見，例如只要男友離開視線範圍，或與其他人聚會，情緒立即跌入谷底；狂 CALL 已結束戀情的男友…，這類的強迫性思考，較常見到是發生在有”愛癮”的女性個案上，與童年時期的愛的經驗(愛的缺乏)有關，未來我們會再另外討論。

### 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/>