

## 女大学生

## 每次洗澡要两三个小时

医生提醒：  
强迫症可以治疗改善  
不要硬扛



宁波市康宁医院早期干预病区。

“强迫症很常见，给患者和家属带来极大的痛苦。有人不得不中断学业，有人十几年不敢出家门。”宁波市康宁医院早期干预科主治医师贺艳介绍，强迫症是病区的常见疾病。遗憾的是，很多人对强迫症认识不够，贻误了治疗。

## 案例

## 上厕所碰到排泄物，她每次洗澡要两三个小时

本该读大二的晓丽(化名)是贺艳这个月收治的患者，由于强迫症她不得不中断了学业。

“医生，救救我，我肯定是心理问题，我不想做这样的怪人。”入院时她的主要症状有：洗一次手要40分钟左右，洗一次澡要两三个小时，觉得被别人碰触过的物品很脏，必须彻底清洗或扔掉……哪怕父母进过她的房间，她也需要把床品立即换掉。自然，晓丽也没法去不熟悉的场所，因为完全没法忍受自己碰触电影院的凳子、饭店的桌子、公厕的水龙头。

贺艳说，晓丽是典型的以强迫行为为主的强迫症患者，从具体分类说，是清洁类强迫症，这也是强迫症的常见类型。

随着深入了解，晓丽回忆她的改变从两年前开始。那次，她在公厕上厕所，鞋子不小心碰到了排泄物，反复擦拭和清洗后，她仍是惴惴不安，觉得自己全身都很脏，怕别人闻到自己身上的臭味。

此后，晓丽的症状越来越严重。从一般洗手只要半分钟，不需要洗手液改成每次都要带上自备的洗手液，洗手时间也慢慢发展为10分钟、20分钟、40分钟。以前能正常和人接触，现在觉得“外界”都是脏的。每次洗澡的时间也从10分钟发展为两三个小时。

## 怕偷拿别人东西，66岁阿姨惶恐到不敢出门

“医生，原来这是病，能治的呀！”66岁的薛阿姨感慨，她已经提心吊胆过了几十年了。

“这几十年，我都很害怕，怕自己出门会偷拿别人东西，怕被当成小偷。”薛阿姨也不知道这病根从何而来，她从来没有过偷窃行为，身边的人也没有因为偷窃被抓的，可自己就是担心。

症状轻的时候，她去一次超市，会反复检查自己包里和口袋里有没有装进超市的商品，购物车里的东西是否都是自己的，包装好的牙膏

贺艳为晓丽量身定制了一套综合性的治疗方案，包括物理治疗、行为治疗、药物治疗。

物理治疗以经颅磁治疗为主，通过中断环路来改善神经递质的分泌。

行为治疗是最主要的治疗方式，以ERP暴露治疗为主。晓丽排出了几样她最不能接受的脏东西，灰尘、纸屑、汗水等分泌物、大小便等排泄物。贺艳专门布置了这样一个场景：门把手上有肉眼可见的灰尘，地上满是纸屑，桌面上有明显的灰尘……

“暴露治疗是循序渐进的，以摸门把手为例，每5分钟做一次反馈评估。我会引导晓丽去认清一件事，她之前担心摸了门把手就会得病，这是不会发生的。摸了门把手后不及时洗手，她会八爪挠心般难受。可是，和这样的焦虑情绪共存一会儿，也不会影响她的身心健康。”……随着治疗的进行，晓丽的情况有了明显改善。

她告诉记者，现在她每次洗澡的时间可以控制在30分钟以内。上厕所后的洗手时间也可以缩短至五六分钟。

“我对接下来的治疗挺有信心，学校9月中旬开学，我打算结束治疗后就回去继续学业。”晓丽说，她后悔的是，没有尽早来治疗。

等商品里有没有混进其他商品……有时候，前后检查十几次都不放心。症状重的时候，她连家门也不敢出，别说超市，就是邻居家也不敢踏足，怕自己偷拿别人的东西。

薛阿姨被诊断为以强迫思维为主的强迫症。住院后，经过一系列治疗，薛阿姨的情况好了很多。“虽然症状没有完全消失，但是我敢正常生活了，我现在敢去超市了。我现在知道想法和行为是不一样的，我可以接纳想法，但停止行为就好。”

## 强迫症是一种常见精神障碍

贺艳介绍，强迫症是常见的一种精神障碍，终生患病率约0.3%。强迫症是一种以反复出现强迫思维、强迫行为等为主要临床表现的精神疾病(神经症)。患者认为这些观念和行为没有必要或不正常，违反了自己的意愿，无法摆脱，为此感到焦虑和痛苦。强迫症也被认为是世界上十大致残性疾病之一。

强迫症本质上是因为我们被自己的思维控制了。思维实际上是人类的生存工具，而对于强迫症患者

而言，他们却活成了思维的工具。当有念头升起时，整个人便被思维控制住，要么不断地在思维中挣扎，要么去做些什么来消解思维带来的焦虑。解决之道在于认清思维的本质，调整与思维的关系。

“有时我们看似在努力地解决问题，却恰恰是在制造问题，结果事与愿违。”贺艳说，强迫症的解决之道在于在让患者在接纳的基础之上改变与思维的相处方式，带着思维和问题去生活。顺其自然，忍受痛苦，为所当为。

## 仅三分之一患者寻求治疗

虽然强迫症很常见，但是贺艳遗憾地说，从统计数据看，寻求治疗的强迫症患者只有三分之一。从症状出现到确诊，通常要经历约17年之久，这给患者和家庭带来极大

的痛苦和负担。

分析其中的原因，主要有：市民对强迫症的认知及识别不足，就诊率不高；治疗不规范，疗程不足；疗效不理想，脱落率高。

## 康宁医院成立了强迫症学组

在临床实践中，医疗人员发现有几个疗法在治疗强迫症方面是成效显著的：暴露与仪式阻止，药物治疗，新兴的物理治疗也有明显的进展。

为了提高强迫症的识别和治疗，宁波市康宁医院特别成立了强迫症学组，包括门诊和住院治疗。“目前，我院强迫症的主要治疗方法分为药物治疗、物理治疗和心理治疗三种。在住院期间我们实行的三者联合的综合治疗方式，取得了明

显的疗效。”贺艳表示，经过治疗，大多数入院患者的症状有明显改善，强迫症验证程度量表的减分率为30%—40%。

“生活总是伴随着问题，我们也是在面对问题、解决问题、放下问题……周而复始的过程中，我们得到了自我锻造和成长。”贺艳感慨，生活在继续，问题也会源源不断，问题亦是资源。强迫症患者不妨放松些，带着问题去生活，有时山穷水尽亦会峰回路转，都是体验。

## 【医生介绍】

贺艳，女，毕业于哈尔滨医科大学，从事临床工作10多年。宁波市康宁医院早期干预病区骨干医生，强迫症亚专科秘书，精神分裂症亚专科骨干成员，国家心理咨询师二级。参加过家庭治疗、意向治疗、ERP治疗、绘画治疗等培训。



记者 王颖 通讯员 孙梦璐