



她一天有3个多小时的时间反复洗衣服、洗手,手变红肿仍停不下来;他每天反复检查门窗,从8点一直到10点依然无法检查完毕……他们明知不用这样做,却控制不住自己的思想和行为——

“谁”在强迫我……

本报记者 李小贤 本报通讯员 王贺 摄影报道

“我知道手不脏、衣服不脏,可我就是控制不住自己,得反复去洗……”

陈晴说这话时,身体紧张得有些僵硬,脸上露出痛苦的表情。

“门口的鞋,我必须摆整齐。地面擦了一遍又一遍,我非常累,可还是会反复去做……”

明知道自己的反复行为不对,可孙秀却停不下来,那份苦楚,只有自己心里明白。

……

他们到底怎么了?

市中心医院临床心理门诊主任鞠海燕给出了答案——他们正经受着强迫症的折磨。

洗手洗到红肿

40多岁的陈晴第一次到鞠海燕诊室,是在家人的陪伴下来的。

她面容憔悴,戴着手套,不接触诊室内的任何东西。她双手紧紧地握在一起,有些紧张地站在鞠海燕的面前。

“我快受不了,怎么办呀?”没等鞠海燕问几句,陈晴就大倒苦水。她每天起床后会花费很多的时间反复地洗手、洗衣服,一旦停下来,就会变得很紧张。

陈晴摘下了手套,一双手很粗糙,手指缝之间都是干皮。这是她长期接触水的结果。

随后又戴上了手套,陈晴叹了口气,“我知道反复去洗手、洗衣服没有必要,可我控制不住自己。”

陈晴回忆,起初出现这种症状,大概是半年前。她无意间接触到了一条狗。她就觉得被狗咬了,可在身上没有找到伤口。她回家后,马上清洗了衣服,还仔细地洗了手。可这个事却如同石头一样压在她的心里。每次想起来,她只有去洗衣服、洗手才能稍微安心。

这个事成了陈晴的心病,后来,她看见狗,就觉得狗会扑过来。她会立刻停下手头的工作,去洗手。反复地搓洗,双手变得红肿、疼痛。家人看到她这样,很不理解,经常对她说:“你控制一下不行吗?”陈晴根本控制不了,这让她备受煎熬。

情况越来越严重,陈晴听到狗叫,乃至听到狗的字眼,也会冲动地去洗手、洗衣服。

陈晴每天起床后,会花3个多小时的时间用在这种反复的行为上。

为此,她不愿意出门,情绪也变得很焦躁。反复的行为已经严重影响了她的生活。

陈晴被确诊为强迫症患者。

让人抓狂的“摆鞋”

孙秀和陈晴一样,也饱受着强迫症带来的烦恼。

她和陈晴反复洗手、洗衣服的表现不同,她最受不了的就是总觉得屋内地面脏、门口的鞋摆



鞠海燕(左)接待前来问诊的人

放得不整齐。

家人有时会埋怨她洁癖,地面本来已经锃亮了还要去擦,鞋还要摆成一条线。其实,孙秀也很苦恼,这样的行为让自己很另类,身心都很疲倦。

家里来的客人,如果不换鞋直接踩在屋内地板上,孙秀就有点抓狂。她会经常盯着地面,感觉地面很脏。等人一走,她就迫不及待地擦地。一遍又一遍,直至她累得筋疲力尽。如果来人换鞋了,她会将来人换下的鞋,在门口摆放得非常整齐。摆放过程中,如有一只鞋没放好,她又会重新摆,反反复复。

孙秀的这种情况越来越严重,家人受不了了,带她找到鞠海燕就诊。

在和孙秀的交谈中,鞠海燕发现了问题的根源所在。

孙秀性格内向,不善处理家庭事务。一旦家里发生矛盾后,孙秀就不知道如何应付,再加上丈夫对她关心不够,她心里的压力越来越大。最后,她只能通过擦地、摆鞋等强迫行为表达出来。

鞠海燕为孙秀制订了治疗计划,并嘱咐她的家人一定要多关心、理解她,才能帮助她走出强迫症的困境。

不停地检查门窗

王宇是沧州某企业的技术人员,因为强迫症,他遭受着常人无法想象的痛苦。

今年40多岁的王宇有一个连自己都无法忍受的习惯——检查窗户是否关好,门是否锁好。

王宇是个工作认真仔细的人,生活中也是这样,每次出门前,他都会将家里的门窗仔细检



病人在填写强迫评定量表

查一遍。

不知从什么时候开始,他的检查变成了“一次又一次”。

最后,他的检查行为发展成了这样。

他还没下楼,心里就开始犯嘀咕,窗户是否关好,门是否锁好。放心不下,他又重新检查一遍。

可是,等下楼后,他又产生了怀疑,不知道所有的窗户是否已经关好,门是否锁好,他又开始上楼重复刚才的行为。

就这样一遍又一遍,本来8点出门的他,到了10点多,依然没有离开家。

“他反反复复地在那检查门窗,为此,连工作都耽误了。”王宇的妻子苦恼地告诉鞠海燕。

王宇的妻子也试着帮助过王宇,她有时会陪着王宇一块出门,然后告诉他窗户已经关好了,门也锁好了,让他放心。可到

了单位,王宇仍然不放心,会赶回家查看,工作效率也变得越低。为此,他无法工作,只能在家休息。

他总担心家人出事

“强迫症不仅会出现在成年人身上,还越来越多地出现在了青少年身上。”鞠海燕说。

13岁的小勇就是一名强迫症患者。

小勇是在妈妈的陪伴下来到医院就诊的。小勇的妈妈担忧地告诉鞠海燕:“孩子每天都要打十几个电话给我,询问家人有没有出事。我告诉小勇大家都挺好,可过不了一会儿他就又打过电话来。小勇这是怎么了?”

从小勇走进诊室的那一刻,鞠海燕就开始仔细地观察他。上

初一的小勇看起来比同龄人瘦小一些,低着头,不爱言语,有些胆怯。

鞠海燕耐心询问下得知,小勇上初一之后,开始住校。以前他从来没有离开过父母,从小被父母无微不至地照顾着。离开父母,他有太多的不适应。后来,“家人有没有出事”的想法经常盘旋在他的脑海里,怎么也赶不走。如果不给父母打电话确认一下,他就非常害怕。可打完电话没一会儿,小勇又开始思考这件事,反反复复地去想、去确认,他变得越来越害怕。这也影响到了他的生活和学习。

家人担心一直这样下去,小勇的病情会越来越严重。鞠海燕为小勇制订了心理疏导和药物治疗计划,并建议小勇的父母应逐步让孩子独立起来。

强迫与反强迫

“每次出门,我需要反复去检查门窗是否锁好”“东西必须放在固定的位置”……在鞠海燕的诊室内,经常有人会说出现一些症状,询问是不是得了强迫症。

鞠海燕解释道,并不是有强迫行为就一定有强迫症。实际上,许多人在日常生活中都会有强迫行为,这也许只是对自己的高要求,达不到病态的程度,但是严重到影响正常生活和人际交流就是病了。

强迫症的特点为有意识的强迫和反强迫并存,一些毫无意义甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活。很多患者心里明白,这些想法或冲动来源于自身,虽然也试过极力抵抗,但始终无法控制,二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦。

“日常生活中,有人出门时会两三次检查门窗是否关好,之后就能放心出门,这是一种强迫行为。我接诊的病人中,有的人会花费很长时间去检查门窗,一直不能出门,即使到了单位之后,也会一直去想这个问题,然后回家再反复确认。这种行为已经影响到了工作、生活,这就是强迫症了。”鞠海燕说。

据鞠海燕介绍,由于社会竞争压力变大以及其他原因,强迫症患者越来越多。强迫症与遗传因素、个性特点、不良事件、应激因素等均有关。大多数强迫症患者都追求完美,会严格要求自己,还有一部分患者之前就存在强迫型人格,表现为过分地谨小慎微、希望凡事都尽善尽美。因此,他们在处理不良生活事件时缺乏弹性,表现得难以适应,最后只能通过强迫性的症状表达出来。

鞠海燕说,当有强迫症的时候,患者一定要到专业的心理卫生机构进行治疗,不仅要通过药物治疗,还要结合一定的专业心理治疗,这样才能有效解决强迫症的问题。
(文中的患者均为化名)