远离强迫

主编　闫俊

北京大学医学出版社

远离强迫

R749.99
Y109.91

郑州大学 *04010718327X*

远离强迫

主　　编　闫　俊
编　　者　（按姓氏笔画排列）
文　晏　闫　俊　李　刚
李　恒　孟根花

北京大学医学出版社

YUANLI QIANGPO

图书在版编目（CIP）数据

远离强迫/闫俊主编．—北京：北京大学医学出版社，2010.12

ISBN 978-7-5659-0037-2

Ⅰ.①远… Ⅱ.①闫… Ⅲ.①强迫症—诊疗 Ⅳ.①R749.99

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 247062 号

远离强迫

主　　编：闫　俊

出版发行：北京大学医学出版社（电话：010-82802230）

地　　址：（100191）北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网　　址：http://www.pumpress.com.cn

E - mail：booksale@bjmu.edu.cn

印　　刷：北京瑞达方舟印务有限公司

经　　销：新华书店

责任编辑：药　蓉　　**责任校对**：金彤文　　**责任印制**：张京生

开　　本：880mm×1230mm　1/32　　**印张**：6.25　　**字数**：167 千字

版　　次：2011 年 1 月第 1 版　2011 年 1 月第 1 次印刷　**印数**：1—3000 册

书　　号：ISBN 978-7-5659-0037-2

定　　价：18.00 元

版权所有，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

前　言

某一天，我七岁女儿的口中突然冒出“强迫症”这个词，并且还摆出一副正正经经向我说教的样子。我这才突然发现我太热爱我的工作了。近五年来，我每日都和各种强迫症病友一起并肩作战，我为他们的开心而开心，为他们的烦恼而烦恼，我融入了所有病友的生活中。作为一名医生，我在每个个案中都竭尽全力，但是我越来越发现这是远远不够的，还是有那么多的病友在治疗中不断地走着冤枉路，还是有那么多的家属在治疗面前那么迷茫，还是有那么多的病友没有得到及时的治疗。我开始反思自己的工作，也许不是我不够努力，而是一个人的时间毕竟有限。短短五年的时间内我拥有了比同龄人多出N倍的白发，可是得到帮助的病友却不是N倍地增加。于是写一本让强迫症病友和其家属都能看得懂的书去帮助他们，成了我和我的强迫症治疗小组的心愿。我的四名同道以及我的老师崔玉华教授都给了我莫大的帮助，我们把自己治疗中点滴的体会和病友的感受一点一点输入电脑最终成文，其间也参考了很多专业书籍和网站。我们希望这本书能够给大家以帮助，或者至少能够减少一点点病友在治疗上所走的弯路。

在此感谢同道们在共同奋斗的事业中所给予我的支持和帮助！

也感谢很多病友给我们提供的大量治疗经验和肺腑之言！

闫　俊

北京大学精神卫生研究所（第六医院）

2010年春

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

目　录

第一章　强迫症的各种表现　/1

⊙案例一　无奈的小红　/1
⊙案例二　避免把癌细胞带回家的小丽　/1
⊙案例三　害怕用剪刀伤害女儿的妈妈　/2
⊙案例四　反复检查的学生　/3
⊙案例五　非想不可，可又想不通　/3
⊙案例六　总要验证的孩子　/4
⊙案例七　洗不完的人　/4
⊙案例八　害怕光和影　/5

- 强迫思维　/6
- 强迫行为　/10

第二章　强迫症的识别方法　/14

- 强迫症的诊断　/15
- 目前国内常用的诊断标准　/17
- 强迫症的鉴别诊断　/19

⊙案例一　精神分裂症与强迫症的困惑　/24
⊙案例二　死于自杀的强迫症病友　/27
⊙案例三　诅咒妹妹的姐姐　/32
⊙案例四　纠缠无聊问题的男性　/33

⊙案例五　我会不会害人？　/33
⊙案例六　控制不住想骂人　/35
- 强迫症的自我筛查　/35
⊙案例七　怀疑事物的真实性　/36

第三章　强迫症的病因　/42
- 遗传因素　/42
- 神经生化因素　/43
- 神经免疫因素　/43
- 神经电生理因素　/44
- 神经解剖学因素　/44
- 心理及社会因素　/45
⊙案例　想掐死孩子的母亲　/46
- 各个心理学派中强迫症的可能机制　/47

第四章　强迫症的就医建议　/52
- 健康与强迫的区别　/52
- 强迫症的危害　/53
⊙案例一　老婆离开我了，到底为什么？　/54
- 警惕强迫偷偷来袭　/54
⊙案例二　是喜欢刨根问底的人，还是……　/55
⊙案例三　是不习惯吗，还是……　/56
- 别把强迫症扩大化　/57
- 他山之石可以攻玉，了解强迫症的共性特征，正视疾病，早日走出困境　/59
⊙案例四　一位住院治疗病友对焦虑、强迫和自我之间相互作用的内心体验和解释，以及对治疗前后的比较　/62

- 克服强迫要有足够的耐心 /63
- 强迫症病友怎样正视焦虑，与焦虑和平共处 /64
  - ⊙案例五 怎么平衡自己？ /64
- 强迫症的疗程及预后 /65
  - ⊙案例六 为什么总是不好？ /66
- 强迫症初治失败的常见相关因素 /66
- 正确地看待来自网络、媒体、报纸等相关方面的宣传与广告 /68
  - ⊙案例七 我经历的“包好”和“去根” /68
- 强迫症病友面对压力如何调整自己 /69

第五章 强迫症的治疗途径 /72

- “一个主体努力” /72
- “一个主体”的努力策略 /74
  - ⊙案例一 我的治疗有效果了吗？ /76
- “两条腿走路” /77
  - ⊙案例二 哪个药物效果最好，我就想换哪个药物 /81
  - ⊙案例三 我该怎么选择治疗药物，何时减量？ /82
  - ⊙案例四 药物治疗效果还行，为什么要做心理治疗？ /85
  - ⊙案例五 森田疗法里的“顺其自然”的“自然”指的是什么？ /88
  - ⊙案例六 生活发现会上的讲解和病友内心体验的经典总结 /92
  - ⊙案例七 怎么走出怀疑的圈子？ /96

第六章　强迫症的心理治疗案例　/104
概　述　/104
⊙案例一　蓝眼睛的洗手女士　/106
⊙案例二　有洁癖的过敏先生　/112
⊙案例三　总是不放心的女警　/118
⊙案例四　高难度的心理治疗　/123

第七章　强迫症案例介绍　/128
⊙案例一　一个爱清洁的中年妇女　/128
⊙案例二　不再相信自己　/129
⊙案例三　控制不住的余光　/130
⊙案例四　想不明白　/131
⊙案例五　总做无意义事情的学生　/132
⊙案例六　厌恶像父亲的人　/133
⊙案例七　检查，检查，再检查　/134
⊙案例八　忘不了　/135
⊙案例九　不断传染的脏　/136
⊙案例十　怕刀和剪的博士生　/137
⊙案例十一　爱唱歌的好书记　/138
⊙案例十二　害怕红色　/138

第八章　强迫症的成功治疗经验　/140
⊙病友体验一　勇于选择　/140
⊙病友体验二　真正地“顺其自然，为所当为”　/141
⊙病友体验三　接受不确定性　/142
⊙病友体验四　不要过于追求方法　/143
⊙病友体验五　学会自我识别强迫　/143
⊙病友体验六　尝试转移注意力　/144
⊙病友体验七　治病别忘生活　/144

⊙病友体验八　善于寻求帮助　/145
⊙病友体验九　学会放弃责任　/145
⊙病友体验十　不和“万一”作对　/146
⊙病友体验十一　和药物做朋友　/147
⊙病友体验十二　不相信奇迹　/148
⊙病友体验十三　坚持才有胜利　/149
⊙病友体验十四　学习隔离开感觉和思维　/149

第九章　强迫症病友的感悟　/151
⊙案例一　强迫症源于恐惧，要学会接纳和观照　/151
⊙案例二　完美主义和不确定感　/157
⊙案例三　强迫症的痊愈　/160
⊙案例四　“为所当为”行吗？　/164

第十章　强迫症的家属须知　/172
- 尝试和病友沟通，了解其心理感受　/172
- 去正规的精神心理专科医院看专业的医生　/173
- 和医生一起商议决定治疗　/174
- 更多地了解强迫症　/174
- 该用药时就用药　/175
- 一起积极生活本身也是治疗强迫症的良药　/175
- 督促病友坚持治疗和复诊　/176

⊙案例一　家有爱洗手的孩子——父亲的困惑　/176
⊙案例二　我和丈夫一起检查——妻子的“努力”　/178

⊙案例三　家有怀疑得艾滋病的女儿——母亲的无奈　/180
⊙案例四　坐在马桶上下不来的妻子——绝望的丈夫　/182
⊙案例五　孩子使劲打自己的脸——孩子“分裂”了吗？　/184
⊙案例六　女友的怪异想法——我不能理解　/186
⊙案例七　孩子的重复动作——要吃一辈子药吗？　/188

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

第一章
强迫症的各种表现

案例一　无奈的小红

现象：小红主观上感到有某种不可抗拒和被迫无奈的东西存在，自己能认识到那些很没有必要，但是却无法抗拒。小红为了排除这些令人不快的东西而导致严重的内心斗争，并且出现了强烈的焦虑和恐惧。比如：总要做一定的动作（认为这些动作象征吉祥），感觉如果不这样就会出事；如果没做好这些动作就必须重复，明知这样毫无意义，但不做就会焦虑不安；干事时要数数，如果不这样就会感到烦躁不安，难以克制；经常不自觉地去想一些不愉快的回忆或想法使自己不能摆脱；认为自己的微小差错就会引起灾难性的后果等。

分析：强迫怀疑，强迫回忆，强迫情绪，强迫性仪式动作。

案例二　避免把癌细胞带回家的小丽

现象：小丽是一家医院的护士。半年前，奶奶患癌症去世，她非常伤心。此后，小丽老担心在医院上班会被传染上癌细胞而患癌症。每次下班后，她总是反复地洗手几十次，还要用酒精把随身物品的表面反复擦洗几次，一回到家就立刻换掉所有的衣服和鞋，以“避免把癌细胞带回家”。尽管科里的医生告诉她，癌症并不会通过接触传染致病，但小丽就是不放心。后来发展到在医

院不坐别人坐过的椅子，别人不小心碰到她，她就会不停地洗手，直到认为洗干净了。每天如此“清洗”花去了小丽大量的时间，使她疲惫不堪，严重影响了工作，同事也因此疏远了她，家人也怨声载道。小丽感到很委屈，自己也觉得这样做很没必要，很痛苦，但就是控制不住自己。

分析：强迫怀疑，强迫洗涤。

恐惧疾病是人的天性，每个人都一样，所以大家都会采取各种各样的方法来防范。但是无论怎样，没有人会把防范疾病作为一种生活，也不会因为防范疾病而丢掉本来的生活。所以，只能说小丽的防范有些过度了，这个过度本身就是病。恐惧患病的小丽把防范癌症的想法都集中在了洗手上，虽然明知这样并不能解决问题，但是担心使人疯狂，她不断地洗手超出了常人的限度，影响了生活，成了强迫症。

案例三　害怕用剪刀伤害女儿的妈妈

现象：小娟生了一个可爱的女儿，她每天花很多时间照顾孩子，给女儿喂奶、洗澡，陪女儿睡觉，很快就成为一名好妈妈。有一天，她的脑海里突然出现了一个可怕的念头：她会刺伤她的女儿。虽然她知道这不可能，尽力控制不去想它，但这种念头却挥之不去，不断地冒出来。小娟现在再也不敢碰剪刀和菜刀了，害怕自己会突然拿起它们刺伤女儿。为什么小娟会有如此令人痛苦的想法呢？

分析：强迫意向。

平时从来不会怕的东西，突然间变得害怕，这就值得去重视。这个突然间出现的改变本身就有疾病的可能，并且小娟的念头不断地冒出，明知不可能，但是恐惧不安，说明心理的冲突力度比较大。如果利用平时的理论和感受不能完全解决问题，这也是疾病的可能。所以重视自己生活中的改变，尽早识别和处理，避免症状的加重才是最重要的。

案例四 反复检查的学生

现象：临近期末了，成绩不错的小李发现自己要花越来越多的时间完成功课，每次做完作业，总是要反复检查，总担心题没做对，一道题要反复检查好几次，做后面的题时心里还是对前面做过的题不放心，没做两道题就又回过头来检查前面的题，如此反复耗用了大量时间，本该一小时做完的题他却可能要花上一整天，学习效率非常低，成绩也大幅下降。不仅是在学习上，在生活中小李也这样，出门前反复检查门窗是否关好，寄信时反复检查信的内容，看是否写错了字，因此也花去了大量的时间。他很着急，但总觉得不放心，不检查不行，自己难以控制。

分析：强迫怀疑，强迫检查。

不放心，还是不放心，不断的不放心导致不断地检查，不断地检查后还是不放心。所以，症状就不断地循环进行，无法打断，最后形成了一个死循环，这就形成了强迫症状。强迫症状最主要的特点是不断地重复出现，并且实施检查动作后并不能完全缓解担心，而检查只是一定程度上用来消除担心的手段而已，真正的问题还是在担心上，担心的程度决定检查的频度和严重程度。

案例五 非想不可，可又想不通

现象：某病友患病几年了，刚开始买东西时因为总想“钱与物为什么能交换”而导致不敢买东西。后来，前面的想法渐渐淡了，敢进商场买东西了。但是，更多的想法出现了：凡是生活上的事情都要排列、分析，如洗澡、洗衣服、做饭等。不排列、分析，就下不去手，不知道该怎么干。近一段时间，他出现了更离奇的想法：为什么嘴和屁股离得这么近，而厨房和厕所距离得这么远？想不明白，就做不了事，几乎每时每刻都在想。别人说：“你想得太离奇了，毫无意义!”但病友不这样认为，他觉得“非想不可，不想就难受，但总是想不通，所以痛苦极了!”

分析：强迫性穷思竭虑，强迫情绪。

案例六　总要验证的孩子

现象：某男孩患病后每次写作业都非常慢（以前很快），总是把写得不太好的字描得特别重，还把划掉的字描成整整齐齐的小黑块，常常发脾气。后来开始出现说话重复，当他想把一件事说明白的时候，同样的一句话常常重复四五遍，总是强调细节，不让别人插话，即使是附和他说也不行，如果谁中间插话，他就会很生气，必须重新开始说，并且重复多次。而且他做事总是不放心，比如收拾书包，他会闭起眼睛回想他刚才收拾的过程，以确认是否有什么遗漏；关门时，他会反复推门，看是否关上；在一个地方待上一会儿离开时，会反复看四周，边数东西边看，以确定是否落下东西。总之，他做什么事都觉得不放心，需要反复验证。现在情况变得比较严重，主要是每天放学后不能正常回家，老是需要不停地往回返，起初是怕什么物体突然掉下来打到头，之后就是看到不想看的同学后，老怕他人的不好会转移到自己身上。

分析：强迫性仪式动作，强迫回忆，强迫检查，强迫情绪，强迫询问。

案例七　洗不完的人

现象：某病友是个爱干净的人，做事认真仔细。发病的时候是夏天，他买了一床竹凉席，当时拿的是摆在外面的样品，他亲眼看见店主的小孩坐在凉席上吃冰棒掉了冰水在上面，回家后家人说只要擦拭一下就可以了，可他坚持要洗一下，于是他一个人把席子放在一个大浴盆里，用刷子刷，用淋浴头冲，但是席子太笨重，不时又从盆子里掉出一截到地上了，因为是卫生间的地上，所以掉出来了他就觉得很脏，又要用洗涤用品擦一遍然后再冲，而且淋浴头的水流较急，总觉得有些溅到地上的水又溅回到席子上，于是他反复冲洗了很久，弄得自己筋疲力尽。家人很生气地

来阻拦他．碰到了他的手．他一下子觉得自己的手也洗不干净了．因为他总觉得流在洗手池里的水又溅回到了自己手上，于是又反复打肥皂反复洗（这个病友以前非常爱干净，但从没有这种感觉，也不是这样反复洗）。就这样，这个病友突然发病了，以后洗手总是觉得洗出去的水又会溅回手上，反复冲洗。后来又发展到倒水到洗手池里也会觉得有水溅回来，又会洗手、洗盛水的容器。再后来觉得洗手时有时水还会溅到自己脸上来，又要洗脸，简直要命了。这样一来，他洗澡、洗衣物都要洗很久，如果不洗到自己认为满意就不会停下来，否则不能去做其他的事。脑子里总想着衣物没洗干净不敢穿了，澡没洗干净不能上床睡了，手没洗干净就不敢拿自己认为干净的东西了，只有洗完了心里才舒服。病友也知道这样浪费了好多时间和精力，也想控制，但越控制心里越乱，也就洗得越久了。

分析：强迫怀疑，强迫清洗，强迫情绪。

案例八 害怕光和影

现象：某病友是一个做事刻板认真、凡事追求完美的人。一次她的金项链断了，非常心疼，便在周围遍地寻找断去的那一截，但是没找到。从此之后她便再也不敢戴任何金首饰了，还逐渐担心金首饰发出的光会被自己吃下，并因此而致病，所以存放首饰的抽屉也不敢接近。再后来做事出现重复看和做，比如重复洗衣服、洗手、剪指甲等。最近她的病情加重，因为挪动家中原来的家具，有一面镜子在搬动中反射出一些光照到墙上，便担心光和影会像蜘蛛网一样粘到衣物上，再接触到身体各部位，甚至被呼吸进肚子里去而致病。从此以后，她便非常惧怕空间中出现的光和影（也许别人是看不到的，只有她用眼睛的余光能看到），但有时想找却怎么也找不到它，于是便重复去找一个下午还是找不到（病友明白这可能只是自己想象中的光和影），最后以用水洗掉结束。病友每天都在恐惧中过日子，难受极了。

分析：强迫怀疑，强迫表象，强迫情绪。

看过上面的案例后，可能有人觉得他们的表现比较荒唐、可笑、不可理喻，也可能有人有与他们相似的经历与体验。其实，以上几例都是强迫症的典型表现。通俗地讲，强迫症是神经症的一种类型，表现形式多样，主要表现为反复想、反复做，如反复洗手、洗衣被、点数、关煤气、锁门、整理物品等，有的反复纠缠于一些毫无意义的或无法解决的问题。从专业角度讲，这种“反复想”就叫“强迫思维”，“反复做”叫“强迫行为”。强迫思维和强迫行为就是强迫症的主要表现。那么，强迫思维和强迫行为具体指的是什么，它们各自又有哪些具体表现形式呢？请接着看下面的详细介绍：

强迫思维

强迫思维是指反复出现在病友脑海里的某些想法、冲动、情绪等，病友能认识到这些是没有现实意义、不必要的，很想摆脱，但又摆脱不了，因而十分苦恼。如案例三中小娟的表现就是一种强迫思维。强迫思维又分为多种表现形式，下面主要介绍几种常见的表现：

（一）强迫表象

这里的“表象”也就是通常说的“体验”，比如看到的、听到的、经历过的场景等。强迫表象指的是在头脑里反复出现过去感觉到的体验，常常具有令病友不愉快甚至厌恶的内容。例如看到过的恐怖场面、过去与别人发生口角的情景、讨厌的人的脸等。有的内容本身不讨厌，但是由于病友感到对其学习、工作有影响而极力排斥，因此成为强迫症状。请看下面实例：

1. 小刚在小时候玩耍时被狗咬伤过，以后就特别怕狗，经常在脑海里浮现曾经被狗咬的那段恐怖场景，即使现在已经长大参加工作了，那段“阴影”仍然挥之不去。如果出门遇到狗（哪怕是很温驯的小狗）就会感到特别紧张，这一路上就会反复想起被

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com