

强迫症知识 问答集

闫俊 编著



北京大学医学出版社

强迫症知识问答集

编著 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

QIANGPOZHENG ZHISHI WENDAJI

图书在版编目 (CIP) 数据

强迫症知识问答集 / 闫俊编著. —北京:
北京大学医学出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5659-0849-1

I . ①强… II . ①闫… III . ①强迫症—防治—
问题解答 IV . ①R749.99-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086608 号

强迫症知识问答集

编 著: 闫 俊

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - m a i l: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 药 蓉 张立峰 责任校对: 金彤文 责任印制: 李 啸

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 6.25 字数: 160 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0849-1

定 价: 28.00 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)

本书由

北京大学医学科学出版基金

资助出版



前 言

一起努力发现生活

时隔我女儿7岁时口中冒出“强迫症”这个词已经4年多了，我依旧和我的强迫症治疗小组奋斗在强迫症治疗的一线。我的白发几乎已经要满头，治疗小组的成员也在不断地离开和加入。我不得不感慨时间的流逝，但我对减轻强迫症患者痛苦的信念却随着时间的流逝而愈加坚定。

面对疾病，虽然我们已帮助过很多的病友和家属，但还是有很多的病友和家属仍身在迷途。面对疾病，虽然我们知道和掌握的很多，但还是有很多不知道和不了解的东西，这不得不说是医学的不完美和遗憾。我和我的同事、我的病友只有不断前行，一同努力，一同治疗，一同努力发现生活。

这本知识问答集用家常谈话的方式来讲疾病和治疗，来讲我们目前的治疗经验和科学知识，希望言语的浅白能让不学医的病友和家属更容易了解强迫症、理解强迫症。

这本知识问答集是我的强迫症治疗小组共同努力的成果。

这些问题既是大家多年工作的积累，又是大家智慧的结晶，在此向曾一起并肩战斗的强迫症治疗小组成员表示感谢！他们是孟根花、李刚、朱伟、王和明医生……

这本知识问答集也是北京大学精神卫生研究所（第六医院）强迫症心理工作坊（每周四下午举行）和我的强迫症病友 QQ 群（群号是“138943272”，群名是“努力发现生活”）中多位无法具名的病友的真切体会，在此对大家给予的帮助表示感谢！

还要向一直支持我工作的先生、女儿、年迈的父母表示感谢！

衷心祝愿每位病友和家属顺利地“走过”强迫症！我们携手一起努力，一起努力发现生活！

闫俊

北京大学精神卫生研究所（第六医院）

2014 年春



第一部分 强迫症疾病篇

一、疾病知识

1. 真正的健康是不是一点儿强迫症状都没有? /3
2. 健康人的强迫症状是什么样的? /3
3. 强迫症是不是应该按照心理健康的标准去康复? /3
4. 什么是强迫症? /3
5. 强迫症是心理疾病还是精神疾病? /4
6. 强迫症的患病率是多少? /4
7. 为什么大家认为强迫症是很罕见的疾病? /4
8. 强迫症的治疗有效率是多少? /4
9. 强迫症会发展成精神分裂症吗? /4
10. 强迫症病友会有冲动、伤人现象吗? /5
11. 强迫症怎么这么痛苦呢? /5
12. 强迫症治疗方法有几种? /5
13. 强迫症一定要治疗吗? /5
14. 强迫症不治疗会怎样? /6
15. 强迫症需要住院治疗吗? /6



强迫症知识问答集

---QuangPo-Zheng Zhi Shi Wen Da Ji---

16. 得了强迫症是不是很可怕? /6
17. 强迫症是不是不好治? /6
18. 强迫症病友恢复后能做什么工作, 有要求吗? /6
19. 强迫症可以快速好转吗? /7
20. 为什么得病的是我? /7
21. 得了强迫症, 以后是不是什么希望都没有了? /7
22. 有没有可能我不是强迫症, 只是简单的心理问题而已? /7
23. 强迫症和强迫症状一样吗? /7
24. 得了强迫症多长时间能好? /8
25. 强迫症会持续很长时间吗? /8
26. 治疗强迫症最需要的是什么? /9
27. 目前症状不严重, 等症状明显了再治疗可以吗? /9
28. 强迫症的危害是什么? /9
29. 神经病和精神病是一个概念吗? /10
30. 神经症和精神病是一个概念吗? /10
31. 强迫症一般是多少岁容易患病? /10
32. 强迫症会导致逻辑思维能力下降吗? /10
33. 强迫症比抑郁症、精神分裂症更严重吗? /10
34. 以前并没有听说有几个人得强迫症的, 最近怎么这么多啊! /11
35. 吸烟、吸毒、上网停不下来是强迫症状吗? /11
36. 强迫症的诊疗中应该注意些什么? /11
37. 强迫症的治疗目标是什么? /11
38. 强迫症是不是终生难以治愈? /12

二、病因

1. 强迫症的病因是什么? /12
2. 强迫症是单纯的心理问题, 还是大脑出了问题? /12
3. 目前关于强迫症的发病学说有哪些? /13



4. 生活事件对强迫症的影响是怎样的? /13
5. 什么样的人容易得强迫症? /14
6. 强迫症会遗传吗? /14
7. 强迫症与生活经历有关吗? /14
8. 强迫症与孩提时代父母的管教有关吗? /14
9. 强迫症与父母性格、家庭教养有关吗? /15
10. 抗精神病药物会诱发强迫症吗? /15
11. 强迫症和儿童期创伤有关系吗? /16
12. 了解儿童期所受的创伤有助于治疗强迫症吗? /16
13. 强迫症与教育是否有关? /16
14. 强迫的观念和行为是怎么形成的? /16
15. 强迫症会传染吗? /17
16. 精神科领域有可能发展很快, 获得更先进的治疗吗? /17
17. 我小时候做错事、说错话, 有时候挨打, 这和强迫症有关系吗? /17
18. 是不是我怀孕的时候孕吐很厉害, 才导致孩子得强迫症的? /17
19. 强迫症和母亲的怀孕过程有关系吗? /18
20. 小时候磕着头部会导致强迫症吗? /18
21. 强迫症和血型有关系吗? /18
22. 强迫症的发病和季节有关系吗? /18
23. 强迫症是男性多见吗? /18
24. 什么年龄容易得强迫症? /18

三、症状

1. 强迫症的表现有哪些? /19
2. 强迫症状的共同特征有哪些? /19
3. 什么是强迫思维? /19
4. 强迫思维常见的表现形式有哪些? /20
5. 什么是强迫行为? /20



强迫症知识问答集

--- Qiang Po Zheng Zhi Shi Wen Du Ji ---

6. 强迫行为常见的表现形式有哪些? /20
7. 什么是强迫表象? /20
8. 什么是强迫穷思竭虑? /21
9. 什么是强迫怀疑? /21
10. 什么是强迫检查? /22
11. 什么是强迫联想? /22
12. 什么是强迫情绪? /22
13. 什么是强迫回忆? /22
14. 什么是强迫性思维反刍? /22
15. 什么是强迫意向? /23
16. 什么是强迫性犹豫不决? /23
17. 什么是强迫性赘述? /23
18. 什么是强迫性对立思维? /23
19. 什么是强迫性缓慢? /24
20. 什么是强迫询问? /24
21. 脑子里面总是播放音乐声音, 是强迫症状吗? /24
22. 强迫症病友对强迫症状的认识(自知力)表现如何? /24
23. 强迫症会出现认知功能损害的症状吗? /25
24. 强迫症状在某个人身上是不是只有某一种表现? /25
25. 儿童强迫症的症状特点是什么? /26
26. 总感觉不放松、焦虑、失眠, 这是强迫症状吗? /26
27. 总害怕传染病、害怕病毒, 这是强迫症吗? /26
28. 总搞不清自己在哪里, 这是强迫症吗? /26
29. 感觉听不清别人的话, 这是强迫症吗? /27
30. 自言自语是强迫症状吗? /27
31. 为什么我的强迫症状表现和别人的不一样? /27
32. 洁癖是强迫症状吗? /27
33. 强迫症状一定是荒谬的吗? /28



- 34. 为啥有强迫症状但一点也不痛苦? /28
- 35. 怎么判定自己的表现是强迫症状呢? /28
- 36. 强迫症的被迫体验是怎样的? /29
- 37. 精神分裂症会出现强迫症状吗? /29
- 38. 强迫症状是不是一般都有可理解性? /30
- 39. 强迫症状是不是一般不会涉及性? /30
- 40. 强迫症状是不是一定要有反强迫的意念? /30
- 41. 常说强迫症状没有意义,可是我觉得有意义,怎么理解? /31
- 42. 都说强迫思维会让人痛苦,可是我不觉得,怎么理解? /31
- 43. 有人形容强迫症状是两个“我”在打架,怎么理解? /31
- 44. 有很多强迫意向,会不会真的发生啊? /32
- 45. 哪种强迫症状最严重? /32
- 46. 哪种强迫症状影响最大? /32
- 47. 强迫症可以有失眠、身体疼痛吗? /32

四、诊断和鉴别诊断

- 1. 强迫症的诊断标准是什么? /33
- 2. 医生是如何下诊断的? /33
- 3. 强迫症的分类有哪些? /33
- 4. 强迫症、抑郁症、精神分裂症有关系吗? /34
- 5. 怎么区别强迫症状的担心和正常的担心? /34
- 6. 疑病症是不是强迫症? /34
- 7. 什么是强迫型人格障碍? /34
- 8. 强迫症与正常人的强迫现象有什么区别? /35
- 9. 强迫症和精神分裂症的“强迫症状”如何鉴别? /35
- 10. 强迫思维和强制性思维的区别是什么? /36
- 11. 强迫症与恐怖症的区别是什么? /36
- 12. 如何去理解强迫症状? /36



强迫症知识问答集

---Qiang Po Zheng Zhi Shi Wen Da Ji---

13. 强迫症状和妄想的区别有哪些? /36
14. 强迫症和精神分裂症的关系是怎样的? /37
15. 强迫症和抑郁症如何鉴别? /37
16. 除了强迫症之外, 还有哪些疾病会出现强迫症状? /38
17. 广泛性焦虑症和强迫症如何区别? /38
18. 疑病症和强迫症如何鉴别? /38
19. 抽动症和强迫症如何鉴别? /39
20. 社交恐怖症属于强迫症吗? /39
21. 强迫症与拔毛癖、揭皮癖、冲动控制障碍如何区别? /39
22. 什么叫强迫谱系障碍? /40
23. 孩子生病有1年了, 是否需要对他的疾病进行重新评估? /40
24. 以症状是否荒谬来区分精神分裂症和强迫症对吗? /40
25. 孩子一段时间有幻觉, 一段时间是强迫症状, 到底是哪种病呢? /41
26. 强迫症状的描述对鉴别精神分裂症和强迫症有何帮助? /41
27. 爱清洁、讲卫生是强迫症吗? /41
28. 个人习惯与其他人不太一样, 是不是强迫症? /42
29. 精神分裂症会转变成强迫症吗? /42
30. 心理测评能够帮助看出什么? /42
31. 为什么总要检查身体和化验? /43
32. 强迫症的测试题准不准? /43
33. 强迫症的量表可以帮助诊断吗? /43
34. 强迫症病友做量表有什么用? /43
35. 头部的仪器检查可以帮助诊断强迫症吗? /43
36. 强迫症的严重程度是如何划分的? /44
37. 强迫症可以和其他疾病一起出现吗? /44
38. 耶鲁-布朗强迫症状量表的分数怎么解读? /44



第二部分 强迫症治疗篇

一、药物治疗

1. 我觉得强迫症是心理问题，药物能有作用吗？ /49
2. 强迫症是否是脑子里缺少了一种物质，需要靠药物来补充？ /49
3. 5-羟色胺可以通过抽血检测出来吗？ /49
4. 药物的机制好复杂，看不懂啊！ /49
5. 怎么从根本上治疗强迫症？ /50
6. 怎样才能不依赖药物？ /50
7. 怎样看待强迫症的药物治疗？ /51
8. 强迫症的一线治疗药物有哪些？ /51
9. 服药多长时间才能有效呢？ /51
10. 哪种药物治疗强迫症最好？ /51
11. 为什么氯米帕明不是一线药物？ /52
12. 按照说明书用药可以吗？ /52
13. 医生怎么指导药物的使用呢？ /52
14. 服药1周没有效果，需要换药吗？ /53
15. 服药3个月了没有效果，该换药吗？ /53
16. 药物该用多大剂量？ /53
17. 都说药物要最大量地使用，我一下子用到最大量行吗？ /54
18. 怎么选择药物的种类？ /54
19. 强迫症为何用抗精神病药物？ /54
20. 可以选择的抗精神病药物有哪些？ /55
21. 服用抗强迫症药物期间能不能饮酒？ /55
22. 中药可不可以和西药一起吃？ /55
23. 治疗强迫症，中医好，还是西医好？ /55
24. 中药治疗强迫症效果好吗？ /55
25. 常用的SSRI类药物治疗效果不好，可以选择其他的抗抑郁药物吗？ /56



强迫症知识问答集

---QiangPoZheng Zhi Shi Wen Da Ji---

26. 吃药了，但是感觉是自己的改变，不是药物的作用，是这样吗？ /56
27. 吃药可以改变性格吗？ /56
28. 不吃药强迫症肯定治不好吗？ /57
29. 药物和心理治疗之间怎样平衡？ /57
30. 药物可不可以解决一切强迫症状？ /57
31. 身体还有其他的疾病，同时服用抗强迫症药物，药与药之间会有什么影响吗？ /58
32. 吃抗强迫症药后有副作用，比如手抖，如果停药后会恢复吗？ /58
33. 强迫症状没有了，是不是就可以停药了？ /58
34. 药物治疗要维持多长时间？ /58
35. 停药是不是可以一下子都停下来？ /59
36. 停药可能会有什么样的不良反应？ /59
37. 停药时如何预防停药反应？ /59
38. 如果出现停药的不良反应怎么办？ /59
39. 每个医生对治疗的意见不同，病友该怎么办？ /59
40. 吃药后症状减轻了，但是还没有彻底好，病友需要做什么？ /60
41. 每次服药后症状都缓解了，但是过一段时间就会反复，怎么办？ /60
42. 药物用了一段时间，是否需要调整？ /60
43. 难治性强迫症是怎样定义的？ /60
44. 治疗强迫症的药物会让人成瘾吗？ /61
45. 治疗强迫症的药物有抗药性吗？ /61
46. 对于药物产生的副作用，应该怎么办？ /61
47. 对于抗精神病药物，有的医生推荐，有的医生不支持，怎么办好？ /61
48. 都说苯二氮革（安定）类的药物不要吃，害怕产生药物依赖，该怎么办？ /62
49. 进口药物和国产药物有哪些区别？ /62
50. 怎么知道症状是不是药物的副作用？ /62
51. 服药后我好像长胖了，抗强迫症药物是不是含有激素？ /63



- 52. 我很担心，强迫症没治好，倒把身体吃坏了，纠结！ /63
- 53. 药物影响性功能怎么办？ /63
- 54. 用药后感觉亢奋是正常的吗？ /63
- 55. 吃药后，人就会变呆，就像喝醉酒一样，这样就不会有强迫观念了，对吗？ /64
- 56. 试过很多种药物了，没有效果，是不是就没有希望了？ /64
- 57. 加药速度该怎么去掌握？ /64
- 58. 有的医生一开始就联合用药，对吗？ /64
- 59. 看说明书说药物会增加自杀风险，我会自杀吗？ /65
- 60. 怎样就算症状好了呢？ /65
- 61. 药物的剂量范围是什么意思？ /65
- 62. 药物超剂量使用是怎么回事？ /65
- 63. 药物治疗都需要听医生的吗？可以自己选择吗？ /66
- 64. 药物治疗的效果除了靠主观感觉还可以靠什么？ /66
- 65. 如果是天生对药物很敏感的人怎么用药？ /66
- 66. 被批准用于孩子的药物是什么？ /66
- 67. 儿童的药物治疗和成人的有什么不同？ /67

二、心理治疗

- 1. 心理治疗用哪一种方式最佳？ /67
- 2. 现在心理治疗方法太多了，而且每一种都那么复杂，该怎么办？ /67
- 3. 强迫症比较常用的心理治疗方法有哪些？ /68
- 4. 有没有一种最适合我的心理治疗方法？ /68
- 5. 为什么不同的心理治疗方法都可以治疗强迫症？ /68
- 6. 强迫症延续这些痛苦症状的心理机制是什么？ /68
- 7. 认知心理学对强迫症的心理机制的解释是怎样的？ /69
- 8. 强迫症的恶性循环是怎么回事？ /69
- 9. 认知心理学是如何转换强迫症状认知的？ /69



强迫症知识问答集

---QuangPoZheng Zhi Shi Wen Da Ji---

10. 合理情绪法是怎么理解强迫的? /70
11. 行为治疗是怎样的过程? /70
12. 顿悟怎么发生不到我的头上? /70
13. 我想知道真正的领悟和掌握是怎么做到的呢? /71
14. 治疗疾病的信念是不是比药物更重要? /71
15. 强迫症治疗的最终目的是什么? /71
16. 强迫动作已经两三年了, 治疗后情绪平稳, 但是动作还是会无缘无故地出现, 该怎么办? /72
17. 怎样找到适合的心理医生? /72
18. 做了几次心理治疗, 感觉没有帮助是怎么回事? /72
19. 害怕吃药, 就只做心理治疗行不行? /73
20. 心理治疗该进行多少次? /73
21. 心理治疗会教我怎么控制强迫吗? /73
22. 怎样从心理的角度去理解强迫症状? /73
23. 怎样更好地从心理角度去应对强迫症状? /74
24. 强迫症状背后的心理问题如何解决? /74
25. 脑子里面的强迫症状背后是什么? /74
26. 道理和理论都懂了一些, 但是具体该怎么应用于自身呢? /75
27. 想让孩子做暴露训练, 但是孩子坚决不肯怎么办? /75
28. 什么是森田疗法? /75
29. 新森田疗法是怎么回事? /75
30. 森田疗法运用的技巧主要有哪些? /76
31. 什么样的人适合学习森田疗法? /76
32. 森田疗法的“顺其自然”是什么意思? /76
33. 森田疗法的“不问过去”是什么意思? /77
34. 森田疗法如何对待出现的症状? /77
35. 森田疗法的“不问情绪”是什么意思? /77
36. 森田疗法是否需要特殊的环境和条件? /77



37. 怎么理解森田疗法的“重在行动”？ /77
38. 森田疗法就是让病友接受症状，那该有多难受啊！ /78
39. 实施森田疗法中该多做些什么事情？ /78
40. 森田疗法如何阐述强迫症的机制？ /78
41. 强迫症的歪曲认知是什么？ /79
42. 症状一直存在，怎么带着症状去做事情？ /79
43. 强迫症的治疗可以在2周内好转吗？ /79
44. 如何认识强迫症的治疗过程？ /80
45. 病友需要停止工作和学习去参加心理治疗吗？ /80
46. 怎么理解坚持行动的重要性？ /80
47. 坚持行动的过程实在太焦虑了，过不去，怎么办？ /80
48. 坚持追求完美有错吗？ /81
49. 精神交互作用可以靠意志来消除吗？ /81
50. 行为疗法适合用于强迫症吗？ /81
51. 森田疗法注重理论的领悟吗？ /81
52. 有的治疗说要顺应症状，不抵抗；有的治疗说要在症状出现的时候就立刻控制，到底该如何？ /82
53. 为什么不主张克制症状呢？ /82
54. 森田疗法是一种人生哲学吗？ /82
55. 顺其自然痛苦，不顺其自然也是痛苦，该怎么办？ /83
56. 服药加心理治疗症状好了很多，这到底是谁的作用呢？ /83
57. 我理解“顺其自然”了，但是心理还是排斥强迫，这样行吗？ /83
58. 森田治疗是“顺其自然，为所当为”，那么强迫症病友应该“为”些什么？ /84
59. 自己看书和找心理医生有多大区别？ /84
60. 心理咨询的频率如何把握？ /84
61. 坚持看森田疗法和各种心理治疗的书籍，就一定会好吗？ /84
62. 该做什么样的行动呢？ /85