

今天你“强迫”了吗?

本版撰稿 姚鸣翔(上海电影艺术学院)



什么是强迫症?强迫症指的是,病人的许多行为和动作都不是出于自己的意愿进行,而是有股莫名的力量迫使其做出来,最主要的症状就是“强迫”。多位咨询师告诉记者,强迫症其实也分很多种,包括强迫回忆、强迫疑虑、强迫性对立思想、强迫意向、强迫洗涤、强迫性仪式动作等多个类型。

“不达目的就不罢休”

不达目的不罢休,是一种坚韧的品质,但是一旦放在强迫症患者身上,就不那么好了。强迫症患者会对自己做过的事,甚至一些无关紧要的事情,进行反复回忆和操作。比如,一定要回忆起一些过去的经历,即使心里非常明白这样回忆是没什么实际的意义,但就是无法说服自己。通常,患者会因为对自己的行动是否正确无误,产生不必要的疑惑,而有强迫性对立思想的患者则更为痛苦,苦恼于无法摆脱和自己认识对立的思想的纠缠,一般有强迫症对立思想的患者会对自然现象或日常生活事件发生的原因进行无效、反复思考。

日常生活中,强迫症表现形式一般有三种:

■ “强迫观念”

患者的思想时常为一些毫无意义的想法所纠缠。有些人会纠结在“原子”和“元素”二单子上,并引出无限烦恼。有些人总在想着“1+1为什么等于2?”也有人会怀疑自己做过的事没有做好,虽反复检查仍不放心,比如,出门时担心门窗未关好,电灯插头没拔除,一再出门进门,多次查看后仍忐忑不安。

■ “强迫情绪”

通常表现为对某些失误或环境产生不必要的恐怖,如怕上高楼、怕细菌、怕生癌、怕灰尘、怕黑夜、怕火、怕水、怕刀具等等。

■ “强迫行为”

通常会做一些明知没有必要而又无法克制的行为。如反复地洗手、洗衣;看见电线杆便抑制不住要去触摸或点数;或有人在车站上不停地检查旁人丢下的废车票……

人人都有强迫倾向

其实,每个人都可能有强迫倾向,但

大多数人靠自己的意识可以控制住,一般不会发展成强迫症。但是,如果有以下几方因素会诱发或加重强迫症,同学们也可以提高警惕。

1. 父母亲中有人患强迫症,因而会遗传。
2. 存在强迫性人格。所谓强迫性人格,是指胆小怕事、谨小慎微、优柔寡断、严肃古板、办事井井有条、力求完美、注重细节、酷爱清洁等精神特质。
3. 极不适应所处的工作、学习、生活、社交环境。比如工作紧张、家庭不和睦、室友生活不如意、学习成绩差、经济压力大导致长期紧张不安的情绪,而且自己又无法解脱。
4. 精神创伤。因为发生意外事故、亲人死亡或受到重大精神打击等,使人过度悲伤、焦虑、恐惧。
5. 过于追求完美。干什么事情都希望尽善尽美,因此会强迫自己做很多力所不能及的事情,结果造成心理压力过重,失败的打击过多。这种性格的人也不善于与人交往,知心朋友少。

进行自我控制训练

强迫症是一种心理疾病,它会影响到你的日常生活、工作和学习。国家二级心理咨询师黄毓彬老师建议,如果你真的有强迫症倾向,就应该早点就医,并遵医嘱服药或进行自我控制训练。

1. 顺其自然。不要把强迫观念当作自己的心理负担,顺其自然,当它来时,在安全范围内任由其发展,慢慢地你会以为它很平常,就不会在意它了。
2. 转移目标。当思绪纷乱时,可以尽量多地给自己安排一些事情做,从而分散注意力,在忙碌中度过这一时期。
3. 限时想事。为自己准备一个闹钟,定时在3分钟后响铃。在这3分钟内,可以任由思绪随便地去想;3分钟铃响后,立即停止想事,有意识地驱除头脑里的一切想法,强迫观念也会随着各种想法被清除掉。
4. 心理暗示。每天早上起床后第一件是对着太阳许个心愿,告诉自己这一天会过得很好,很快乐,不要让不愉快的事情来打扰自己。因为一日之计在于晨,早上的美好许愿会使你在一天内都会记住它,用它来抵挡住烦恼的冲击。



相关链接

测一测,你有强迫症吗?

可以根据最近一周的感觉对自己的行为作出评定,了解自己是否存在强迫症倾向。

1. 经常反复洗手,而且洗手的时间很长甚至会达到10分钟。
没有 偶尔有 常有
 2. 看说明之类的文件时总觉得有遗漏之处,不得不反复看相同内容,甚至逐字逐句地看好几次。
没有 偶尔有 常有
 3. 总觉得自己的仪态不美,衣服不整洁,同事们好像在背后偷偷嘲笑。
没有 偶尔有 常有
 4. 经常会不必要地检查门窗、煤气等是否关闭或钱物存放安全。
没有 偶尔有 常有
 5. 对自己做过的事情总是反复思量,总觉得有很多错处,愧疚不已,因而怀疑自己处理事情的能力。
没有 偶尔有 常有
 6. 经常会无缘由地想到自己可能患有某种重大疾病将不久于人世?
没有 偶尔有 常有
 7. 经常会害怕在某些场合因为失控而做出令自己尴尬的事情,例如在公共汽车上触碰了身边异性乘客的敏感部分。
没有 偶尔有 常有
 8. 因为对某人或某件事情感到气愤,而产生想到破坏某些物品或伤害他人的冲动,例如,因不满家人的某种言语或行为而想争执甚至动手。
没有 偶尔有 常有
 9. 听到有人生病、遇难、犯罪的事情会心烦意乱很久。
没有 偶尔有 常有
 10. 注意力不能集中。
没有 偶尔有 常有
- 计分标准:
选择“没有”得0分,选择“偶尔有”得2分,选择“常有”得4分。
得分评判:
8分以下:不算是强迫症倾向
9分~17分:轻度强迫症倾向
18分以上:重度强迫症倾向
总分超过22分时,既有患强迫症的可能,建议您到精神科或心理咨询门诊进一步检查确诊。



“小强”纠结的一天

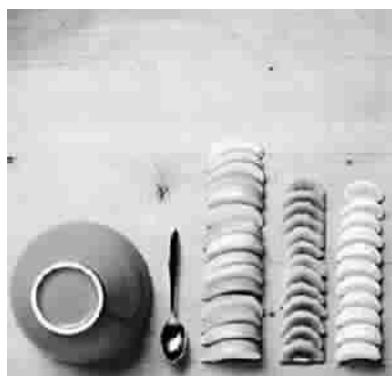
我们不妨来模拟一位强迫症患者“小强”一天的纠结生活,剧情如有雷同,纯属巧合。

“铃铃铃”!早上6时10分,闹钟准时响起,“小强”果断关掉,坐在床上硬是等到第二次闹钟响起才起床,这样心里才会觉得舒服些。随后,他穿上了睡衣,洗脸漱口,但他总觉得嘴上的牙膏渍没有洗干净,眼垢没清除干净。于是,他又洗了一遍脸。洗漱完毕,他把衬衫穿好,把拖鞋摆得端端正正,调整了几遍才满意。

起床终于成功!

接着就是各种检查——电源、饮水机、蚊帐。这啊那啊的,“小强”搞了一遍屋子大检查,才好容易出了门。才看着手机走到一楼,他突然又开始纠结门到底有没有锁上。于是,他又三步并作两步一口气冲上五楼,结果大门早就紧闭。不过这趟折腾得,至少安心了。

再次下楼时,“小强”的肚子突然发出



“嘟噜”一声。“肚子饿了,可是没想好今天早饭吃什么。不如回想一下昨天吃的是什么?完了,没印象了。不行,我得好好想想!”结果,“小强”为这些没必要的问题纠结老半天,以至于错过了好多家早餐店,最后来不及吃早餐了。

到了上课时间,教授将专业的知识一展现在PPT上。小强正在奋笔疾书的时候,突然手机响了。看完短信,他发现已经错过了老师的一页PPT,于是,他就觉得笔记不再完美,无法继续记录,等下课后再抄完整的。

课间休息时,“小强”掏出手机玩“植物大战僵尸”。但他必须保持“每局布局一样、每列植物顺序一样、每一辆除草机开动就必须重新开始”的自我约束规则,在旁观的同学看得都累了。

放学回到宿舍,为了洗净一天的脏衣服脏袜子,“小强”开始了起床时候的相反动作——洗漱,脱衣,然后各种检查,一遍两遍甚至三遍。

于是,“小强”的生活就这样过了一天又一天,一年又一年。总结起来,有几个关键词:睡睡睡、吃吃吃、做家务做家务做家务、洗衣服洗衣服洗衣服、检查检查检查、纠结纠结纠结……