**【精神健康】**

**新冠肺炎下　反覆洗手消毒疑似強迫症？**

**及早關注 減低強迫行為和思想影響**

**新冠肺炎蔓延全球，為防疫全城戴口罩之外，更要每日反覆洗手、消毒清潔家居……不停重複這些行為，不少人更擔心或懷疑自己可能患上強迫症。養和醫院精神科專科醫生潘佩璆醫生指，疫症期間着重清潔無可厚非，但若頻密洗手後仍感覺不乾淨、熬夜也要反覆拖地抹屋至身體筋疲力竭，甚至感覺停下來會更辛苦，則可能是強迫症的先兆！如不及早關注問題，會對生活和工作造成很大的影響。**

主文

**重複洗手、消毒未必患強迫症 關鍵有否「唔做唔舒服」**

不少人都會問，每日重複洗手、消毒，是否就是患有強迫症？潘醫生表示，強迫症的定義並非以行為重複的次數界定，而是有否出現強迫性的行為和思想。

「病人會覺得有一種壓力或力量迫使他要做某一件事，做了感覺會好一些，若『唔做便會唔舒服』。」潘醫生強調，強迫症病人即使知道重複做這些行為並不合理，但卻無法制止自己，又或嘗試制止會覺得更辛苦。

**不斷重複強迫行為和思想 影響生活**

潘醫生稱，強迫行為可以變化多端，例如有病人因為經過地盤後覺得塵土飛揚，回家後不斷洗澡清潔自己，後來更感覺居所同樣骯髒，於是不停抹塵打掃；有些患者在走路時會刻意避開踏到地磚的縫隙；有些則每次出門要再三檢查門窗水電等是否已關上……「患者可能因為要反覆檢查家中門窗而未能出門上班，影響工作、生活。」

至於強迫性的思想，強迫症患者有時會不斷思考一些沒有答案的問題，甚至出現一些衝動的念頭，例如突然想衝出繁忙的車道，又或把手抱嬰兒拋出窗外等。潘醫生說：「這些衝動思想會令患者感到害怕，更會憂慮自己真的會執行這些不合理的念頭，若出現這些情况必須盡早求醫，接受診斷和治療。」

**治療強迫症 藥物與認知行為治療見成效**

現時治療強迫症主要分為藥物及非藥物兩類。潘醫生指出，強迫症和抑鬱症兩組病徵均與血清素有關，因此一些調節血清素水平的抗抑鬱藥及抗焦慮藥物對患者帶來很大幫助。至於非藥物治療則是利用認知行為治療，幫助病人提高忍耐度及控制強迫行為。「兩類治療配合使用，對患者帶來最大的療效。」

**強迫症難「斷尾」 2/3患者治療後重拾正常生活**

他續指，強迫症的影響通常較為長期，病人的情况時好時壞，也難言能夠完全康復。但追蹤研究顯示，三分二的強迫症患者在接受治療約一年時間後病情好轉，可以回復正常生活。

事實上，強迫症在香港不算常見，僅佔人口中的1至2%，但任何年紀和職業的人士都有機會患上。潘醫生表示，成年人常見於20多歲發病。究竟哪些人屬於強迫症患者高危族呢？

**追求完美主義、有強迫性性格者屬高危**

「有強迫性性格的人士一般會追求完美主義，處事規行矩步、井井有條、要求高，甚至屬『奄尖』，如果這些特徵十分突出，就是強迫性性格。這類人士本身盡責、認真，對事情的要求比較高，可能因此而承受壓力，故容易引發抑鬱症、焦慮症、厭食症等精神問題，強迫症亦是其中之一。」不過，潘醫生強調，有這類強迫性性格並非缺陷，也是做人處事的優點，應好好善用。

潘醫生表示，在新冠肺炎疫情下，近月因為強迫症病情轉差或新症並不多，但因其他情緒如焦慮和抑鬱症等的求診人數則有明顯增多，他相信是這些病症本身比較常見，二則由於長期防疫和經濟轉差，為身心帶來的壓力所致。

潘醫生提醒，若持續出現「睡不着、吃不下、做不到事情」等狀况，便要盡早病向淺中醫。

Tips：**面對「疫」境　減壓有法**

1. **與人保持聯繫：**雖然要保持社交距離，但仍可透過電話、短訊等，互相傾吐，宣泄壓力。
2. **多接收正能量：**嘗試為自己減壓，讓自己和社會有更多的正能量。
3. **保持活動量：**可選擇到人少的地方散步或做運動。

#養和特稿 #精神健康 #強迫症 #反覆洗手 #精神科 #強迫性性格 #完美主義 #強迫行為 #強迫思想 #抑鬱症 #焦慮症 #血清素 #新冠肺炎

圖說:

養和醫院精神科專科醫生潘佩璆醫生強調，疫症期間着重清潔無可厚非，但若熬夜也要反覆拖地抹屋至身體筋疲力竭、頻密洗手後仍感覺不乾淨，甚至感覺「唔做唔舒服」，則可能是強迫症的先兆！

