

平息永無止境拉扯的內在風暴~淺談強迫症

撰文/王煒萱

你曾經有過荒誕、怪異的想法嗎？這些想法不僅違背我們自身的動機或企圖心，有時候還會涉及更為禁忌或難以啟齒的念頭，讓我們質疑自己，造成內心矛盾，但這些可怕的想法卻堂而皇之的侵入腦海難以驅離——「我會不會不小心害死某個人？」、「我會不會因為消毒不徹底而感染細菌、病毒而生病？」包括但不限於此類圍繞著某些重複出現的主題，就如同電腦螢幕上關不掉的大型視窗，持續損耗我們的心智能量，卻又不能強制關閉，以至於拖累其他工作表現與生活機能（David Adam, 2015）。

一、縈繞腦海揮之不去的可怕想法

上述情景是否似曾相似？然而，並非所有的荒唐想法都會對我們造成困擾，而是當這些想法一再地迫使我们耗費許多時間加以因應卻收效甚微時，很可能就是強迫症的前兆。

你可能覺得：「強迫症跟我有關嗎？」然而，強迫症的發病年齡多落在 **19-25 歲**，也就是大學或剛進入職場的階段。研究顯示，**平均發病年齡約 22 歲**，許多人可能在這個時期出現症狀卻沒發現，而當學業、求職、人際關係等壓力增加時，**約 25% 的人可能因環境因素而發病**（黃政昌、湯華盛，2010）。更值得注意的是，**從發病到真正尋求幫助的平均時間長達 7.6 年**（黃政昌、湯華盛，2010），許多人因害怕被貼標籤、覺得「沒那麼嚴重」，或是不知道該怎麼辦而拖延治療。但其實，**強迫症不是「怪癖」或「個性問題」，而是一種可以治療的心理狀況！**如果你或身邊的朋友有類似困擾，及早發現並尋求幫助，不僅能減少焦慮，還能讓生活變得更輕鬆，照顧自己從心理健康開始。

二、強迫思考與強迫行為

你有沒有過這種情況——門明明鎖好了，卻忍不住再三確認？洗完手還是不放心，總覺得還不夠乾淨？或者腦中突然冒出讓你不安的想法，怎麼甩都甩不掉？如果這些狀況讓你覺得焦慮，甚至影響到日常生活，那可能和「強迫症（Obsessive-Compulsive Disorder, OCD）」有關！

※常見的強迫思考（OCD 腦內小劇場）

有些強迫症狀是發生在腦袋裡的，像是不斷出現讓人焦慮的想法，無法控制，讓人很煩躁：

- **擔心傷害別人**：例如害怕自己走路不小心撞到人，卻沒發現。
- **怕髒/污染**：碰到扶手、桌面後，覺得手髒到不行，一定要洗很多次。
- **性相關困擾**：腦中不斷浮現不適當的畫面。

- **東西丟不掉**：不管再沒用的東西，總怕以後會後悔。
- **宗教/道德糾結**：擔心自己說錯話會被懲罰，或害怕「不夠善良」。
- **完美主義**：東西一定要擺整齊，覺得「剛剛好」才行。
- **身體焦慮**：即使醫生說沒事，還是覺得自己身體有毛病，或者覺得自己的外表有大問題。
- **其他**：害怕忘記某些事，覺得如果忘了，壞事就會發生。

※常見的強迫行為（OCD 行為小劇場）

強迫症也可能表現在行為上，讓人忍不住重複做某些事，否則就覺得焦慮不安：

- **一直洗手**：總覺得手上有細菌，洗到皮膚乾裂還是不安心。
- **反覆檢查**：門、瓦斯、電源明明關了，還是不斷回頭確認。
- **特定動作儀式**：像是進門前一定要踩幾下，或燈光開關要按特定次數。
- **數字強迫**：覺得某些數字比較「吉利」，或者數數字才安心。
- **整理/對齊**：東西一定要擺得超整齊，歪了一點就覺得不對勁。
- **囤積**：就算東西沒用了，還是覺得不能丟。
- **需要確認**：常常問別人「我這樣沒問題吧？」聽到對方說 OK 才安心。

關鍵在於「這些行為有沒有影響到你的生活？」如果已經讓你感到痛苦，甚至影響學業、人際、日常作息，那就值得關注！強迫症並不是「想太多」，而是一種可以治療的心理狀況，及早尋求幫助，能讓生活變得更輕鬆！

三、我們可以做什麼？

如果發現自己出現疑似上述的情形，除了積極尋求專業的幫助與親朋好友的陪伴與理解之外，亦可以參考如下方法協助自己：

1. **紀錄強迫思考，並尋求改變**：將腦海中的想法逐條寫下來，並以 1 分至 10 分來標定困擾程度，而後回憶過往是否有「強迫思考或行為沒有發生時的經驗？」，自己當時是怎麼做到的呢？
2. **注意力轉移策略**：創造其他建設性的方法來轉移念頭浮現時的注意力，例如：運動、聽音樂等。
3. **行走靜觀**：練習把注意力專注地帶入行走的過程，可於瑜珈墊上或木頭地板上進行。仔細地觀察並感受自己的身體如何邁出的每一步，在這個過程中持續觀察自己的心是否有專注在觀察與感受不同身體部位變化，如果暫時跑掉了也沒關係，再深深的吸一口氣、吐氣，然後把注意力帶回目前正在觀察的身體部位（胡君梅，2018）。

若在尋求醫療的幫助後確定罹患強迫症，則建議在醫囑的藥物搭配心理治療的循序練習，逐步平息內在風暴，繼而找回內心的寧靜與自在。

參考文獻

David Adam(2015)。停不下來的人：強迫症，與迷失在腦海中的真實人生。林步昇、崔宏立譯。究竟出版。

胡君梅(2018)。正念減壓自學全書。野人文化。

黃政昌、湯華盛(2010)。薛西佛斯也瘋狂II：強迫症的案例與分析。張老師文化事業股份有限公司。