

強迫症知多少

05-24

對於多數的美國人而言，豪伊·曼德爾似乎是位才華洋溢且非常成功的競賽節目主持人。但很少人知道曼德爾飽受一種耗盡他生命的疾病所苦，這種病有時候會讓他生不如死。如同其他 4 百萬名美國人一樣，曼德爾患有強迫症(OCD)。

強迫症是一種焦慮性的疾病，它使人執著於不合理的想法和恐懼。患有強迫症的人一旦腦中出現了一個念頭，該念頭就會一整天揮之不去，並引發一連串重複性的行為。常見的強迫性想法包括將物體完美地排放整齊，控制自己侵略性的衝動，或是確定所有的物品都很乾淨。例如，患有強迫症的人會不斷擔憂細菌的存在。一整天下來，他們每 5 分鐘就會去洗手間洗手。雖然他們瞭解他們的想法並不理性，但這並沒有什麼幫助。事實上，當他們越想忽略或是停止他們的想法，他們會變得越憂慮。這種疾病耗掉患者許多時間，使得他們花一整天的時間處理這些強迫性行為。

強迫症可能會很難應付，但仍有一些有效的治療方式。在一種稱做 CBT 的認知行為療法中，強迫症患者審視並重新訓練他們的思考模式以去除那些不必要的行為。患者會漸漸的被暴露在他們的恐懼之下，並被教導如何處理他們的焦慮及如何減低他們的痛苦。在其他的案例中，抗憂鬱藥物會開給強迫症病患以提升血清素濃度，並幫助患者放鬆。有了這些醫療幫助，強迫症患者有可能可以大大提升他們的生活品質。