



# “强迫症”的帽子不能乱扣

最近一段时间,微信朋友圈里的“强迫症头像”火了!在普通头像的右上角添加的一个角标,就好像有消息未读一般,让人有不断戳屏的冲动,有网友直呼:“这是要逼死强迫症患者的节奏吗?”

“强迫症头像”在微信圈里热传的同时,也让强迫症成为公众关注的焦点。沉迷于网购、每天晚上都要强迫自己睡觉、反复洗手、出门后老是觉得没锁好门……有了这些症状,到底是不是患上了强迫症?

■链接

## 出现强迫症状要转移注意力

得了强迫症,有没有什么办法可以缓解症状?对此,心理专家建议,当出现强迫症状时,要想办法转移注意力,尽快脱离现实症状,摆脱痛苦。

例如,刚开始要求自己洗手时就告诉自己,过5分钟再洗,此后,延迟的时间也可以逐渐延长。这段时间并不是用来被动等待的,而是“再确认”一下自己的观念和行为是不是强迫症造成的,想想为什么会如此,然后转移一下注意力,做些其他有兴趣、有建设性的活动。

如果一到出门时就检查门锁,那就把时间安排得紧一点。如果平时上班需要在路上花30分钟,20分钟就比较紧张了,那么就留20分钟赶路,因为时间紧,怕迟到,出门前先用眼看门锁,出门后注意力都在赶时间上,也就来不及再反复检查门锁了。

专家表示,以上的“招数”都是治标不治本的办法,而且未必对每个人都有效。要治愈疾病,最好还是寻求专业心理人士的指导,接受系统的治疗。

## 微信“强迫症头像”来袭

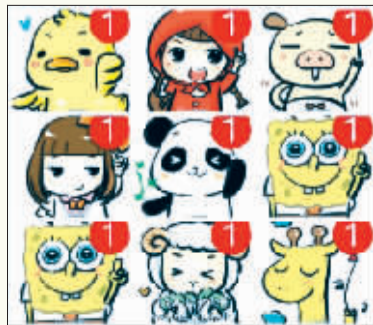
微信朋友圈最近掀起了一股换头像的风潮,这次的主角不是脸萌,而是在微信头像上加一条新消息未读的标志,让好友误以为是有一条新消息,从而忍不住去点。

据了解,这些新消息头像的制作者是一名90后,来自常州,网名为“圈圈Fancy”。8月23日,“圈圈Fancy”在微博上连续发送了4波头像,其中有小丸子、皮卡丘、美少女战士等,甚至还有青奥吉祥物砵砵。头像发出后随即引来大量转发,被网友们应用到各大即时通讯工具上。

对此,很多网友表示很纠结甚至抓狂,根本停不下来。有重度强迫倾向的网友表示,看着一排未读消息头像,他已无法分辨到底有多少新消息,但自己还是会一个个点开看,这让患有强迫症的他,有种快被逼死的感覺。

“该头像制作者抓住了强迫症患者的心理,强迫症患者看到头像有消息提示,就会情不自禁地去点开,因为他们不允许有不确定的信息存在。”心理专家指出,在手机依赖症越来越严重的今天,每天发微信刷朋友圈,也可能是一种强迫症。

据世界卫生组织(WHO)所做的全球疾病调查发现,强迫症已成为15~44岁中青年人群中造成疾病负担最重的20种疾病之一。《中国城市健康状况大调查之中国私人医生健康报告》则显示,“40~59岁成为心理健康问题高发人群,强迫症状居心理问题首位”。



## 强迫症患者多是完美主义者

强迫症是一种以强迫症状为主要临床表现的精神症,它被认为是一种精神障碍。这类患者明知自己不停在做的事或在想的问题毫无意义,却停不下来,而且越想抵制,越会感到紧张和痛苦,严重时甚至会影响到自己的工作、生活。

暨南大学附属第一医院心理科的潘集阳教授说,强迫症状包括强迫思维以及对应的强迫行为。强迫思维是一些无必要、不受控制而浮现出来的令人不快的认知体验,常伴有恐惧感、厌恶或不舒服感,患者能认识到就现实情况而言,这些想法不恰当,并且他们一般也会尽力忽略或压制这些想法。而强迫行为则是患者为减轻其令人厌恶的强迫观念的程度实施的一些外显行为或内隐的心理活动。

这方面的例子包括:产后的妈妈脑海中经常会出现掐死孩子的念头,这就是大脑出现了不受控制的观念,属于观念强迫;有人反复洗手、反复检查门窗是否关好、走路喜欢走在地砖拼成的格子里等,则是行为强迫的表现。

“通常内心追求完美、对自己严格要求的人,更易患上强迫症。”国家二级心理咨询师周顺撰文指出,因为这些人总对自己不满意,会习惯性地反省自己,甚至苛刻地检查自己的言行,放大缺点。在这种情况下,他们可能会通过重复某一行为或观点,修正自己的“不足”。久而久之形成习惯,牛角尖越钻越深,最终让自己陷入不反复做就焦虑,越做越焦虑的恶性循环之中。

据专家介绍,无论是先天的性格造就,还是后天的工作使然,强迫症患者都有一个统一的特点:他们对自己期望过高,即使不断努力,仍难达到目标,于是引发骨子里的自卑。也正因如此,在强迫症的治疗方法中,才会有增强自信一项。

相关资料显示,目前世界上有大约6%的网民患有不同程度的网络心理障碍,青少年因为依赖性强、自制力弱等原因,成为易发人群,北京、成都等地已有网络瘾君子因精神分裂发作而自残的事情发生。对此,潘集阳教授表示,这种由上网引起的心理疾病实际上是强迫症的一种,它和吸烟、吸毒以及病态赌博狂类似,患者本人有强迫性心理潜质,被某一事物激发后便沉溺其中不能自拔,如果不加以控制,最终可能导致精神分裂。

## 满足3个条件才算强迫症

“我最近严重沉迷于网购,每天打开电脑的第一件事就是逛逛淘宝、团购网站之类,只要看到有活动,心里就非常痒。这是不是网购强迫症呢?”在网上,经常可以看到关于“强迫症”的种种描述,有网购强迫症、减肥强迫症、睡眠强迫症、考试强迫症等。

上述人群都有一些共性,即常常逼迫自己做某件事情,就好像大脑里被镶嵌上了一个时辰表,如果不按照要求做,就会感觉很难受,甚至有自责、委屈的心理。对此,周顺表示,其实从心理学角度说,这些案例没有一个是可以被判断为“强迫症”的。

在周顺看来,生活中的这些案例,比如,所谓的购物强迫症是强迫自己购物,减肥强迫症是强迫自己减肥,睡眠强迫症是强迫自己睡觉,考试强迫症是强迫自己复习,这些只是生活中很常见的一种自我逼迫行为,当你为了成功或为了做成某件事情,严格要求自己甚至形成某种习惯,这是正常行为。

专家表示,我们往往都有过这种经历:出门走了一段路,忽然想起“门有没有关好?”越想越不放心,只得重新回去看一看,否则就焦虑不安,什么事情也干不成了。这是人之常情,不能算是强迫。但是,如果回去看过了、也推了推门,肯定门已经关好,但仍然不放心,那就不正常了,那就是“强迫”。

潘集阳认为,“强迫症”的帽子不可随便扣,很多人都会出现短暂的强迫现象,但一个人必须满足3个条件,才能说他患了强迫症:一是出现强迫症状的时间比较长,已经影响了学习、工作和生活;二是他自己不愿意,却无法控制;三是由此引起了心烦、焦虑、紧张、失眠和一些躯体症状。此前,对吃饭前或是进行各种活动时均忍不住拍照留念的人,有旁观者疑惑:“他们是不是患上强迫症了?”对此,潘集阳表示,如果吃饭前拍照的行为已经有了上瘾的趋势,并且非拍不可,否则情绪低落、焦虑等,影响了正常生活、工作和学习,才可能是一种心理疾病,类似“网瘾”。

不过,专家同时表示,要重视强迫症的早期发现和治疗。据介绍,患者经常出于种种考虑,在起病之初未及时就医,一些怕脏、反复洗手的患者,可能要在症状严重到无法正常生活后才来就诊,起病与初次就诊间可能相隔10年之久,无形中增加了治疗的难度。(南方)