

# 疫情下治療強迫症

16歲的S強迫症本來康復得很好，媽媽很開心。疫情來了，實體課變網課，對於同時有專注力不足的S來說，網課讓她更難以專心。S的成績一落千丈，作業交不齊，也無心向學。會面時，她初來的那份心不在焉的慵懶，又回到我眼前。

不消兩個月，她的強迫症症狀也明顯多起來。洗手每個部分必須洗20秒（洗一次手接近兩分鐘）、時常緊握拳頭、收起手指，避免碰任何東西；慢慢地，她開始忍尿盡量不去廁所，以避免洗手時因必須跟着特定程序而來的壓力。眼見之前努力的成果悄悄流逝，我和她都頗難過。

「因為現在沒法見同學啊！從早到晚都躺在床上，心情好苦悶。」運動量和社交減少，上網課難以專心，成績下滑，各種壓力之下強迫症情況又差了。

我想，不如我們也試試網上會面？我先跟她約法三章，一）要在書桌上用電腦見面，而不是在床上；二）開始時要注意關掉所有電腦程式提示；三）

把手機拿到看不見的地方。她同意了。

起初見面，我要不斷去提她：「嗯，我看見你眼睛在看旁邊，你在做什麼？」她有時會笑笑說「在看手機」，也有時會迷惘地頓一頓，說：「噢，我只是在看手上的紅點。」然後，練習把專注力帶回來對話和屏幕上。

3節下來，她自動把約法三章應用在網課上：「我覺得好像這樣做比較合適，是吧？」

「是啊！你真聰明，很會應用啊！」我大讚她。她心花怒放。

然後，我邀請她讓我現場參與「暴露法」(ERP)——治療強迫症的重要練習。以往在診所我們試過一起洗手，今次網上會面，我可以陪她做更多不同的練習：出門去倒垃圾、摸家裏不潔的地方、不穿拖鞋走到廚房回床上等等。總之凡是她在家因強迫症而導致的逃避行為，現在我們都一起打破它，而我可即時用靜觀練習去陪伴她，覺察當下焦慮感，直至焦慮感慢慢消散。

幾節下來，她進步明顯，愈來愈勤力自己在家中練習，而且治療效果比之前還好。疫情雖苦，還是有不幸中的小確幸呢。

作者為註冊臨床心理學家  
[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)



◀ 疫情令有些人的強迫症症狀多起來，例如洗一次手接近兩分鐘。