

# 強迫症的煩惱

「我照顧他幾十年，我走了他怎麼辦？」年屆七十的父親帶50歲兒子S來接受治療。

S從40歲左右已經沒工作，因為強迫洗手的行為佔去他非常多的時間。他也盡量不出門，以避免接觸更多髒東西。S一洗手便要至少5分鐘，因為他有一系列的程序要跟從：先要按5下洗手液，然後像那些教洗手的錄像一樣，由手指之間、手指甲、大拇指、手背……等等都有特定方式去洗，手的每個部分他都需要邊洗邊心裏默數10秒，然後才到下一個部分；搓完了手，就要在水龍頭下沖洗至少一分鐘。然後，這個過程還要重複至少一次，期間雙手不能不小心碰到任何東西，直至他感覺雙手夠乾淨了，往往就至少花掉了5分鐘。

每接觸到認為不潔的東西，他都要這樣把洗手

儀式重複。所以S的雙手總是通紅脫皮，什麼護手液都無效。他本人也非常困擾，治療多年也治不好，見父親提出和我網上會面，他才答應一試。

## 限制了生活

強迫症是令人很痛苦的心理疾病。病者自己很焦慮但無法控制，其中洗手是最常見的一種。S很害怕進入洗手程序，因為過程太煩，而且一不小心洗手中途碰到了什麼，他又要把程序重新再來一次。所以他習慣了避免接觸覺得不潔的東西，而這種逃避機制進一步限制了他的生活，最後連工作都不幹了，整天就宅在家中——更準確點說，是宅在房中。

在S的心裏，家裏所有東西都分了類。飯桌、沙發、燈掣全都是髒的，基本上家裏就只有父親和他，但凡父親會接觸的東西對S來說都是髒的，所以他嚴禁父親觸摸他的東西，例如杯子、碗筷，不過他會吃父親煮的食物，「因為煮過了就安全，而且放進口的東西是乾淨的。」S說。

強迫症患者通常都有自己的邏輯，跟他們辯論是沒意思的。他們的邏輯通常是憑「感覺」判斷。雖然網上治療方便讓我陪他做暴露練習，但對強迫症長期患者來說，要突破困局先要有足夠的治療動機。我由邀請他把洗手液盡量稀釋開始，先緩解因洗手而來的身體痛苦，然後慢慢跟他探討，他想怎樣活下去。

作者為註冊臨床心理學家



▲患上強迫症，每次洗手均超過5分鐘，十分折騰。

(新華社圖片)