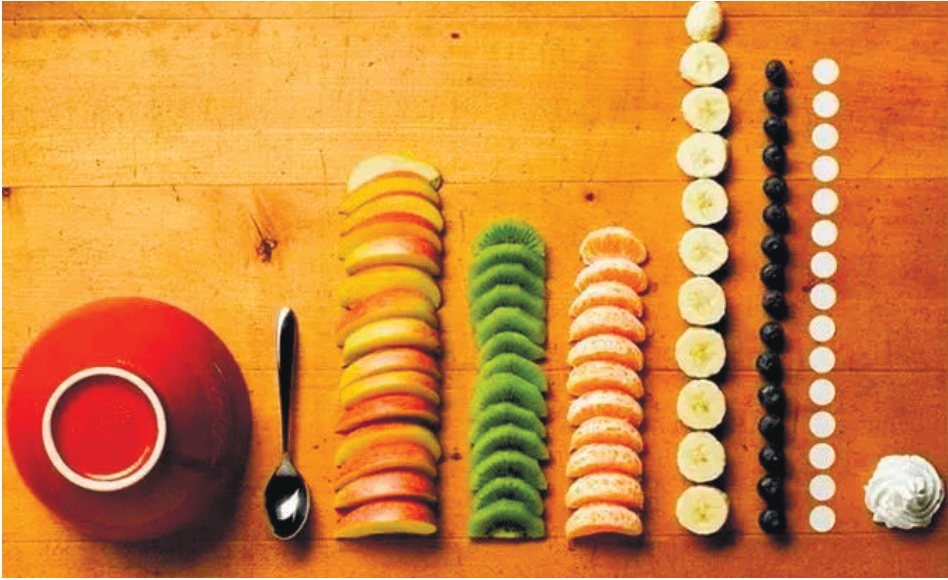


疫情中,你是否染上“强迫症”

□夏瑾

随着防疫进入常态化,人们的生活也逐渐趋于正常。然而很多人发现,疫情给自己带来的影响似乎没那么容易消除,有人疫情期间养成了一些新习惯:每过一会儿就必须去洗洗手,而且洗得特别仔细,不然就没办法做别的事情;随身携带含有75%酒精的消毒湿巾,无论接触什么都要先用湿巾擦过才能安心;听到快递员敲门不让家人开门,一定要对方把东西放在门口,过阵子再拿……很多人因此怀疑自己或家人是不是得了“强迫症”。那么,这些行为是不是精神病学意义上的强迫呢? 下图:表现强迫症的艺术作品。



强迫观念和强迫行为

强迫分为强迫观念和强迫行为。强迫观念是指反复进入患者意识领域的思想、表象、情绪或意向。这些思想、表象、情绪或意向对患者来说,是没有现实意义的,是多余的。但是强迫观念是突然涌现的,患者不能自主控制。患者也会意识到这些都是他自己的心理活动,想摆脱,但又无能为力。

在强迫观念下,各式各样的想法、冲突和观念会在脑中反复出现,并且给个人带来非常大的影响。很多事情正常人想一想就放下了,而强迫症患者则会一直深陷其中。

有一个强迫症患者,她在帮孩子辅导功课时,脑子里会不由自主地想“为什么1+1=2”,去动物园的时候就会想“为什么人是猴子进化来的”。她说自己也知道这些都是被科学家证明和研究清楚的定论,但却控制不了自己的脑子,非要想清楚不可,不想清楚就很难受。

还有一个患者从事会计工作,他脑子里会突然出现保险柜被人撬开,里面的东西都丢了的画面。他自己也知道这是想象,不是真实发生的事情,可是脑子里闪过这些画面的时候,他就非要去看看保险柜有没有被撬开。

强迫有时还可能是一种类似于“冲动”的感觉。曾有一名患者在开车看到红灯时,就会有一种冲动,想一脚把油门踩到底,冲到马路对面去。他自己知道这是非常危险的行为,并且也不会真的这样做,但脑子里总是出现这些冲动。

除了强迫观念,强迫还包括强迫行为。强迫行为是指重复、刻板的外在行为、动作或内隐的精神活动,是患者为了减轻不快感或焦虑情绪而采取的自主行为。

例如,有一个强迫症患者给自己设计了一整套锁门的仪式——必须先用钥匙向右转三圈,摁三下门把手,再使劲推一下门,告诉自己“弄好了”,然后才能下楼。一旦仪式中少了一个环节,他就会觉得门没有锁上。

另一个强迫症患者工作时会对某个数字反复核对,明明心里知道已经核对清楚了,但又总担心“万一不对怎么办”,于是又反复检查,直到最后自己也分不清到底结果对不对。

还有一个强迫症患者,每次就诊完以后,都要向医生询问三遍,“大夫你确定听清楚我说什么了吗?”虽然他心里也知道大夫听得很清楚了,但必须询问三次后,才能放心离开。

另有某强迫症患者,每次走楼梯时都会产生强迫性的感觉异常,明明踩着一楼的地板,却总觉得自己踩的是地下室地板。他还经常觉得衣服上有燃烧的火苗,因而不敢穿衣服,虽然他也知道这些都只是强迫症的表现。

总而言之,强迫最主要的特点,就是“重复”和“纠缠”。“重复”是指患者花费了大量时间和精力反复做一件事,而达成的效果与付出远远不成比例。“纠缠”指的是同一个想法或者念头在脑子里不断出现,明知过分或者毫无必要,却挥之不去。

强迫症并不是罕见疾病

临床上究竟是怎么诊断强迫症呢? 临床诊断中,医生会请患者描述自己遇到的困难、脑子里的想法和感受,然后通过患者的言语和行为来作出判断。临床上还会使用一些常规量表对患者进行检测。最常用的量表叫耶鲁布朗量表。此外,也会借助一些辅助仪器。

强迫症被归类为神经症类疾病,与精神分裂症、抑郁症有很大不同,但也有一部分患者因长期患有强迫症导致生活非常困难,出现抑郁情绪,因而出现强迫与抑郁并存的情况,这时就需要专业的精神心理医生进行诊断和鉴别。

强迫症并不是罕见疾病,每100人中就有大约3人曾经得过或正患有强迫症。得了强迫症也不必太担心,只要积极治疗,70%~80%都会收获非常好的效果,可以达到临床痊愈。

强迫症的发病原因很复杂,大脑、基因、个性、处理压

力的方式等众多因素,都可能构成病因。得强迫症并不是因为抗压能力不好,或者意志不够坚强,更不是因为受到周围人的影响。强迫症是一个综合疾病,因此强迫症的治疗也要与个体心理素质、精神压力、生长发育、大脑神经递质等综合因素结合进行。

强迫症治疗包括药物治疗、心理治疗以及物理治疗。

药物治疗针对的是大脑有神经递质的改变。强迫的治疗与抑郁的治疗有很相近的地方,很多抗抑郁的药物也会用于强迫的治疗。不过,强迫治疗需要的时间要比抑郁治疗更长些,通常可能要花上几个月,甚至半年、一年的时间。最艰苦的阶段在最初1~3个月,需要在医生的密切关注下进行,之后需要每个月定期复诊。心理治疗则需要患者了解自己的性格,学习应对强迫的方法。药物和心理同时进行,治疗效果会更加明显。物理治疗是在专科医院进行的。去专业医院进行评估,就会得到相应的治疗。

不是所有的强迫症状都是强迫症

强迫症的发生一般与一个人的性格有关。过于执着、过于追求完美的人容易出现强迫。因此需要适度调节自己的生活目标 and 需求。强迫也与一个人应对生活压力的方式不当有关,所以要学习一些让自己放松的疗法,例如正念疗法。同时还要养成良好的作息习惯。避免大脑过度使用、避免过度纠结于某一件事情,或者对某些事情过度恐慌,这些都能帮我们积极地预防强迫疾病。

并不是所有的强迫症状都是强迫症。如果强迫的表现出现时间很短,对生活影响不大,那么可能只是出现了强迫症状,通过自我调节放松就可以解决。如果强迫的表现达到了严重的程度,出现频率很高,大概一天中占到一个小时以上,影响了正常生活,就需要去看专业医生。如果强迫的程度和状态都达到了符合疾病诊断的标准,这时就可能不只是强迫症状,而是强迫症了。

想再刷会朋友圈就睡,结果……

□PsyKick

各种的社交APP已经成为现代生活中必不可少的一部分。而在高压、快节奏的生活中,它们的确能让人更方便地沟通,接触到更多的信息。但是一旦对社交网络产生了依赖性,甚至刷手机成瘾,那就不仅影响身体健康,还占去了大量本可以用来工作、学习、与家人朋友面对面沟通的时间。如果发现自己产生了对社交网络的依赖,可以先在网上寻找有关的调查问卷测试一下(比如Young Internet Addiction Test)并去咨询心理医生。虽然现在针对社交网络成瘾的研究才刚刚开始,但网络游戏成瘾已经正式被世界卫生组织列为精神疾病的一种。希望与网络游戏上瘾类似的社交网络瘾能够得到足够的重视。

使用网上社交,是会成瘾的。它与药物成瘾和赌博成瘾有相似的特征。对社交网络成瘾的人会想方设法地挤出更多的时间上网,他们需要花越来越多的时间刷手机才能保持愉悦感,以及暂时逃避自己的负面情绪;在不能刷手机的时候会感觉到焦躁;虽然有意识要减少自己花在手机上的时间,但是每次都不能成功;把手机放在第一位,无视其他生活、工作、学习,甚至家人朋友;到最后,因为频繁使用社交网络影响到了自己的健康、睡眠质量和社交生活。

2012年,有277名18到40岁的澳门人通过智能手机填写了发布在facebook上的调查问卷,分析后发现,有23%的人刷3个小时以上的手机,12%的人有上瘾倾向。在北美和亚洲都有对社交网络成瘾的人,这些人普遍更冲动,更难集中注意力,更难调节情绪,对自己的上网体验有更正面的预期但是对电子产品和技术缺乏了解。所以社交网络成瘾不受地域、性别和年龄限制,并且它会降低人对自己情绪的控制,从而影响到正常的社交生活。

使用社交网络可以让人暂时屏蔽掉现实生活中感受到的压力和抑郁;它也可以让人在虚拟世界里轻松地用匿名的方式和陌生人沟通,降低孤独感。刚开始刷手机时可能只是想暂时逃避一下现实生活中的问题,但是如果问题一直没有解决,负面情绪没有被发泄,久而久之人就会越来越依赖于社交网络。

在行为方面导致人越来越频繁地看手机的原因有很多种。

第一种原因,经典性条件反射,就是巴普洛夫当年研究铃声和狗流口水之后提出的理论。每当我们听见手机消息提示音或者看见微信图标闪烁的时候就会习惯性打开手机查看。

第二种原因,就是指当强化信号出现的时间没有特定规律时,相应的行为增长速度是最快的。在看手机的时候,有时候每隔5分钟会收到一条新消息,有时候一个多小时后才能收到。因为我们不确定新消息之间的时间间隔,所以只能更加频繁地打开手机,以免错过任何信息。

第三种原因,负强化,就是通过移除令人不愉悦的刺激来提升这种行为发生的频率。那些在现实生活中因为种种原因与人缺乏交流的人会发现社交网络是一个比现实生活更方便、快捷,更让人感到安全的交流平台,在社交网络上匿名交流不仅能减轻孤独感还能保持安全感,所以为了这种愉悦,看手机的行为会被增强。令人上瘾的不是网络本身,也不是刷手机的行为本身,而是通过社交APP作为媒介来暂时逃避现实得到的愉悦感。

手机成瘾后,人的睡眠也会受到影响。经常躺在床上拿起手机的时候,自己信誓旦旦地说只看十分钟,然而实际上一个多小时后才能放下手机。因为在看手机的时候,人是很难对时间做出正确判断的。这个对时间的不准判断对深夜手机党带来的影响尤其明显,因为一不小心就盯着手机到了后半夜。在一项实验中,研究者对比了136名实验参与者关于睡眠质量的调查问卷以及利用APP收集的手机使用数据后发现,长时间使用手机与更短的睡眠时间、更低的睡眠效率有显著的统计学意义。所以平时使用手机时间越长,睡眠质量也就越低。更别说在睡前看屏幕,被蓝光影响到褪黑素的分泌,进一步影响睡意、降低睡眠质量。

一种帮助深夜手机党改掉后半夜看手机的习惯的方法,是利用经典条件反射。把卧室作为一个只能睡觉的地方,不把能上网的电子设备带进卧室,在醒来15到20分钟内离开卧室并且建立规律的作息时间。坚持这个习惯一段时间后,卧室和睡眠就会联系起来,一进房间就能慢慢感觉到睡意了。有些人认为在卧室里看手机看到了困就能睡了,但实际上这种方式反而会降低睡意和减弱卧室和睡眠之间的联系。

另一种方式就是降低对社交网络的过高风险。因为对社交网络上瘾的人往往在现实生活中感觉到孤独,他们相信在社交网络上与人交流就可以得到安慰。网友关系的不稳定性并不能给人真正的安全感,但是刷手机成瘾的人已经把维持亲人、朋友关系的时间用到了网上,他们只会觉得更寂寞。要打破这个恶性循环,就需要让人知道一味地逃避不能让负面情绪消失。人应该通过积极的方式维持现实生活中的社会关系并且解决问题,而不是通过网络来得到暂时的慰藉。

