

强迫症的认知行为治疗

杨 华

四川省南充精神卫生中心 637000

【中图分类号】R749.7

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-076-01

一、强迫症定义

强迫症(OCD)属于焦虑障碍的类型,是一种以强迫自己的思维与行为为核心的精神疾病,生活中一些没有实际意义甚至与自己意愿相违的观念与冲动会随时侵入患者的大脑,影响患者的正常生活与思维,患者虽然明确这些观念与冲动是源于自己,但完全不能控制其作用和影响,自我的强迫与反强迫对立和冲突长期困扰患者,使其陷入自己的约束与强迫的漩涡,痛苦不已,给患者的身心健康带来不同程度的伤害。

研究者提出,强迫症患者会高估未来发生事件的负面后果,他们认为自己所做的很多事情都会导致不良的后果,强迫症思维其实是对未来危险情况的担心与害怕。

二、认知行为疗法

随着科学技术与医疗水平的提升,近年来OCD的治疗方法与治疗质量已经有明显的进步。经研究证实,治疗强迫症的认知行为疗法(CBT)的成效是较为显著的。其具体方法为:先让患者清楚和了解自己症状的特点,把自己的想法和行为与正常人相对比,发现其存在矛盾的方面,对自己在日常生活中的精神强迫情况进行一个真实和准确的了解,明确自己行为与想法的不合理之处,行为治疗能改变行为的建构模式,从而使患者积极主动的配合行为治疗。

三、治疗前评估

在认知行为治疗之前,会对患者进行一个行为评估。开始会对患者的患病情况进行判断,是第一次患病还是之前曾患过,是否还有其他的精神疾病(抑郁症、精神分裂等),若存在,应先治疗类似的原发病。同时,还会对患者是否接受认知行为治疗法的意愿进行了解与判断,因为,如若患者对CBT的接受意愿低下,仅靠医生全心全意的治疗与倾力参与很难获得良好的效果,所以CBT需要医患双方的积极参与和配合,对于患者来讲,才会有快速且的疗效。

四、认知行为疗法主要方法

OCD最主要的治疗方法就是采用暴露与仪式行为阻止法(EX/RP)以及增加认知性疗法的综合治疗。每天治疗时间为两小时,持续半个月,这期间主要是进行暴露练习,之后会降低治疗频率,安排维持性治疗,大约12周。

五、认知行为疗法过程

在对患者进行心理疏通和原理介绍之后,就会进行暴露和仪式阻止法,它包括两个部分,一是消除痛苦和焦虑的物体、情境、思维等与产生这些痛苦的紧密联系。如每次接触到有灰尘的物品时,患者就会感觉痛苦与焦虑,觉得必须得洗干净,不然会觉得自己很脏。二是要消除仪式行为与焦虑和困扰之间的紧密联系。然后,在治疗过程中,治疗者会抓住患者强迫症的重点即想象那些害怕的情境正在发生,在想象暴露联系中,想象出让你最恐惧、最害怕的情境,甚至是各个细节,

并且这个过程不采用任何仪式行为。暴露时间越长,痛苦与焦虑就会随之减少。

第一阶段,每天记录患者的症状表现和受强迫程度。这有助于对程序与方法做出相应的调整,还会有记录与检测仪式行为需要注意和遵守的原则:第一,用一张纸记录你每次进行仪式行为的时间;第二,仪式行为所花费的时间一定要准确,不要估计;第三,一天结束之后或者第二天开始前,都不要把记录的纸放进抽屉;第四,写一段话记录导致仪式行为的原因。在这之间,会让患者的亲戚、朋友、或者是伴侣,帮助其完成强化治疗,让患者可以依靠他们的帮助与鼓励来完成行为治疗,同时检测患者是否按治疗者的要求控制自己的仪式行为。除此之外,患者的亲属或朋友要经常与治疗者保持联系。

第二阶段,在每次治疗开始前10-15分钟会与亲属谈论患者的行为,之后的90分钟会对患者进行两个部分的暴露练习,最后15分钟留下家庭作业。

第三阶段,家访。家访的频率取决于患者的情况是否得以好转,家访的重点仍然集中在那些可能出现问题的方面。

最后进行巩固阶段。结束治疗之后,治疗者还会制定完善的巩固方案,包括暴露行为,建立正常行为的原则,了解患者在之后的生活中能否适应的问题。研究表明,在通过暴露疗法和仪式行为阻止法治疗和12周支持性疗法之后,患者的复发率大大降低。

六、OCD详细案例

患者是一位二十多岁的女性,由于在不知情情况下脚上感染了脚癣,并由此不受自己控制的怕脏、怕损伤自己皮肤和身体,每天洗手很多遍,并对长了足癣或者痤疮的人都避之不及,之后又对自己洗手次数太多而感到烦恼。认知行为分析之后判断患者有反复出现的强迫想法和回避行为。经过分析与各项检查以及对患者的评估,确定了OCD的诊断结果,患者的态度良好,对CBT的接受意愿高,表示愿意配合。接着对她进行了心理引导和疏通,分析了她过度洗手、回避、以及恐惧行为的根本原因,是害怕脏怕污染到自己的这种强迫想法的反应,所以需要帮助其预防和阻止此类反应发生,这是打破强迫行为再次循环往复的重点,治疗者通过主动示范触摸和推动泥土的暴露部分,让患者适应并改观,一段时间后患者向治疗者报告称自己有了很大的进步,怕脏怕污染的程度明显降低。

七、总结

综上所述,暴露和阻止仪式行为疗法对于强迫症患者来说是非常有帮助的,由于OCD的患者情况不可能相同,CBT需要根据患者的具体情况来制定具体的治疗方案,并需要通过反复的实践、总结和创新来为患者提供更好的治疗方法与技术。