



击性冲动，其往往与抑郁症是同一患者的并发症。有些正常人偶尔也有强迫观念但不会持续，后来有可能是在社会因素强化下逐渐形成强迫症。

#### ◆ 强迫症有哪些具体表现

强迫症大致分为两类：强迫观念（无实质行动）和强迫行为（有具体动作行为表现）。强迫症的共同特征是患者主观上认识清楚，认为没必要，但无法克制自己。强迫症的具体症状较多，比较常见的表现有以下几种：

##### 1. 强迫观念

**强迫回忆：**总爱回忆过去的事情和经历，且反复回忆，自己也知道过去的事已过去，常回忆没有多大意义，但总是克制不住。

**强迫疑虑：**对做过的事情总是不由自主地怀疑，不放心，会重复做或反复检查。如总在出门后又返回来检查门是否锁好，信件投了怀疑自己忘记贴邮票或者写错地址，存完钱后不停地看存折，反复核对数字等。

**强迫联想：**对某类事情特别敏感，看到或听到相关消息，总怀疑会发生在自己身上，忧心忡忡。

**强迫冲动：**被一种强烈的意愿或冲动支配，自己也清楚想法不合理，或不道德，或会给自己带来麻烦，但还是禁不住去想去做。如站在天桥或山顶，总想把旁边的人推下去，看看会是什么结果。

**强迫性穷思竭虑：**反复思考自然现象或日常生活中的事，明知毫无意义，却不能克制，如反复思考：“房子为什么朝南而不朝北？”“1+1 为什么等于 2 而不是等于 3？”

**强迫性对立思维：**因两种对立的词句或概念反复在脑中相继出现，而感到苦恼和紧张，如想到“拥护”，立即出现“反对”；说到“好人”即想到“坏蛋”等。

##### 2. 强迫行为

**强迫洗涤：**每当手或身体碰触过陌生人或陌生人的东西，或自己不喜欢的人的东西，就一定要洗手或洗澡，还有的患者一紧张就洗澡。

**强迫消费：**对某类消费有过于强烈的欲望，只要一有机会就必须消费。例如，只要听说哪里有促销或清仓处理，就一定要去看看，买回一堆便宜劣质的东西堆在家里，大多数女性都有不同程度的消费强迫症状。

**强迫计数：**走在街上喜欢数电线杆、路灯，在窗边数楼下经过的车辆，上下楼喜欢数台阶，站在楼下数窗户等。

**强迫仪式动作：**总是重复一套刻板的动作，例如，有人进门一定要左脚或右脚先跨门槛，走了两步又退回去重来，似乎遵守某种仪式规矩，但实际上没有人规定必须哪只脚先进门；也有人每天睡觉前必须完成一些仪式或动作才能上床睡觉。

**强迫检查：**通常与强迫疑虑同时出现。患者对明知已做好的事情不放心，反复检查，如反复检查已锁好的门窗，反复核对已写好的账单、信件或文稿等。

#### ◆ 如何判断自己是否得了强迫症

既然强迫症有这么多种表现，如何判断自己是否得了强迫症？它和日常生活中的洁癖或强迫又有何不同呢？

首先，强迫症患者至少 2 周内的大部分