

时间里存在强迫思维和（或）强迫行为。

其次，强迫思维和强迫行为具有以下共同特征，且必须全部符合：1. 必须是患者自己的观念或行为；2. 即使患者不再对其他症状加以抵制，至少有一种观念或动作仍在被患者徒劳地加以抵制；3. 实施动作的想法本身认为是令人不愉快的；4. 想法、表象或冲动令人不愉快地反复出现。

再次，强迫思维或行为造成患者不同程度的痛苦，或者干扰患者的工作、生活、学习及人际交往等。

最后，排除其他常见的引起强迫思维或行为的疾病（如其他躯体疾病、毒物或药物使用及其他精神障碍）。

满足以上四条才能诊断为强迫症。生活中我们可能有过这样的经历：有时出门后怀疑门没有锁好，或者怀疑家中的煤气没有关好，我们常常返回家中检查1次或2次，确定后便不会再多想，也不会因此影响一天的工作、学习，更不会因此一天处于焦虑及痛苦的情绪中，这种就不是强迫症。

◆ 强迫症有哪些危害

强迫症影响生活的方方面面，其中主要表现在以下几方面：

1. 思维方面：头脑中同一想法不断出现，明知没有必要，却难以打断或转移，即使当下能暂时转移，顷刻间再次涌现，患者处于十分纠结与矛盾的情境下，常常处于紧张不安与痛苦中，又难以摆脱。

2. 行为方面：长时间的清洁、洗涤及检查等占据患者大量时间，每天重复着相同的、繁琐的，却又是没有必要做的事情，长此以往，患者不仅浪费了大量时间，对日常工作、学习及人际交往等也会造成不同程度的影响，甚至对患者的身心健康造成严重伤害。

3. 情绪方面：长期难以摆脱的强迫思维及行为给患者带来不同程度的情绪改变。相关研究表明，强迫症患者可能会比常人更容易出现焦虑、抑郁等情绪，患者常常处于紧张、担心状态。

◆ 怎么治疗强迫症

1. 药物治疗。

2. 心理治疗。心理治疗分为个体心理治疗（认知行为疗法、精神分析疗法、箱庭疗法、森田疗法）和团体心理治疗（也被称为“小组心理疗法”）。

3. 物理仪器治疗。主要包括重复经颅磁刺激、经颅直流电刺激等。

4. 手术治疗。目前，临床上常见的手术是扣带前回毁损术、内囊前肢毁损术、迷走神经刺激术和脑深部电刺激术等。

◆ 如何预防强迫症

首先，要对强迫症有清楚的认识，看看自己有没有这样的情况：明知道不需要想、不需要做或不应该想、不应该做，但克制不住自己非要想或非做不可。如果有，要看程度是否强烈。如果偶尔有过，那可能是因为对事情的不确定导致的焦虑情绪，不算问题。如果经常出现，就有问题，此时就不是预防问题，而是治疗问题。

其次，尽量放松，冷静面对压力，不要过于苛求自己，要把握好度，只要努力达到了力所能及的结果就可以了。

再次，做事情尤其是细节多的事情，注意力要集中，不要一心二用，即使有疑惑，回想一下细节，一旦确定就不要再想。如有比较明显的强迫症症状，要尽早就医、规范就医。🏠