

强迫症患者 如何度过疫情？



强迫症患者的主要特征

强迫观念

患者会反复思考同样的问题，要求做到对称、精确、有序，如：

- 究竟是先有鸡还是先有蛋？
- 人为什么要吃饭而不是吃草？
- 对宗教的关注或对道德的思考。

强迫行为

反复做同样的事情，只有完成动作才能感觉到痛苦减轻，如：

- 强迫洗涤；
- 重复；
- 询问；
- 强迫仪式动作；
- 强迫性回避。



强迫症患者应该如何度过疫情？



正确认知心理症状、辨别信息

- 正确地认识疾病；
- 辨别虚假信息，避免过度恐慌；
- 及时提醒自己尽快跳出强迫状态。

通过交流释放情绪

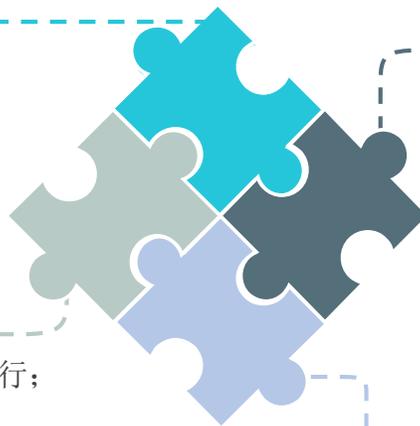
- 交流分享尽量用语音、视频的方式进行；
- 尽可能去找平时谈得来的人交流；
- 通过与对方的交流来释放和舒缓自己的情绪。

避免强迫性举动

- 意识到强迫症状；
- 强制自己不去做重复性行为；
- 强迫症患者可能会有一定的恐惧和焦虑；
- 强化自己的内省意识。

心理治疗

- 根据自身的实际情况酌情选择专业有效的心理及药物治疗；
- 帮助患者理解自身的性格特点；
- 引导患者进行适当地完善。



当然，疫情期间，依靠这几种方式，是可以短期内缓解焦虑情绪的。但就长期而言，强迫症患者的这种症状依然是持续存在的。所以，我们对防护措施的态度应该始终是“够即足够，足够即可”。即便疫情结束后，也要时刻自我提醒，尽量避免强迫性思维和强迫性举动。

