

專欄名稱：學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：王逸然

恐慌症與強迫症：疫情之下常見的心理疾病

輔導老師，您好：

最近常常看到疫情又在哪裡哪裡爆發的新聞，每天確診數跟疫情匯報都讓我好焦慮，有時突然想到這些事胃就會開始痛。現在租屋處的大家都很緊張，只能待在家裡期待這一切趕快過去。我常常會忍不住叫大家趕快去洗手，自己只要離開或回房間也會先去洗手。「不洗手就會生病」這樣的想法不斷浮現在腦海裡。室友說我太神經質了，沒有必要一直洗手。我也覺得很困擾，但是就是會一直想這樣做，才會比較安心。老師，我該怎麼辦？

By 感到疑惑與焦慮的 小麥

親愛的小麥，妳好：

從你的來信中，可以感受到你對疫情現況的焦慮。現在管制這麼嚴格，沒有人知道自己會在什麼情況下染疫，也不知道什麼時候可以見到好久沒見的朋友，更不確定這樣的情形會維持多久？恐慌跟焦慮的情緒很容易就瀰漫開了。信件中你提到的身體與行為症狀，感覺和恐慌症與強迫症有關，以下簡單說明讓你有更多一點認識，同時也提供自我照顧的方法讓你參考。

一、恐慌症：屬於焦慮類群疾患，恐慌症會有非預期性的恐慌發作，例如：在睡覺時想到關於疫情的事，產生了胃痛、心悸、流汗、發抖等身體症狀。有時在接觸到跟疫情相關的訊息時，也會有預期性的恐慌發作，像是看到新聞時會感到噁心。恐慌症可能會讓人大部分時間都處在很大的壓力下，無法專心從事自己的工作，也必須避開會讓自己恐慌的訊息來源。

二、強迫症：以強迫性的思考為症狀源頭，會有侵入式的想法，讓人感到痛苦，怎樣都無法停止思考。伴隨強迫性思考的是強迫行為，就是會做出對應的行為來消除這個想法。強迫行為的種類很多，但目的都是為了消除讓人痛苦的強迫性思考，像是透過不斷洗手來消除「洗手才不會生病」的侵入式想法。強迫症常會導致患者花費大量時間在從事強迫行為，損害到日常生活。

三、如何自我照護？

關於焦慮症自我照顧，老師建議你雖然在疫情期間，還是可以每天有一小段時間出門散個步（當然，要做好防疫）、與朋友保持連繫（可以用線上的方式）、保持規律的作息，在恐慌發生時，仔細感受自己加速的心跳，試著讓它慢下來。這些小事情可以幫助你維持心情的穩定，減少可怕的想法。關於強迫性的想法，現在看起來還滿強烈可怕的。鼓勵你對自己的念頭做思考：如果不去洗手的話，真的會馬上生病嗎？另外，在洗手時仔細關注手的感覺，感受你已經「確實」洗過手了，也可以減少強迫性想法的強度。

歡迎你來諮商中心，與我們一起聊聊生活中的各種困擾，陪伴你走過這一段路。

參考資料：

American Psychiatric Association. (2013). DSM 5. American Psychiatric Association, 70.

Glen O. Gabbard M.D. (2013). 動力取向精神醫學。台北：心靈工坊

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12612 至 12615

親自預約初談：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間