

医院专家和社会心理督导师提醒11岁左右孩子家长:

# 是谁“强迫”了你的孩子?



洗手,见到水龙头就去洗,洗到手红肿,依然洗;写好的作业,擦掉,重新写,再擦掉,不停反复;往家里捡垃圾,不停地捡……

这些都是比较典型的强迫行为,发展下去,可能导致强迫症。青少年前期(11岁左右)和成年早期(20岁左右),是强迫症发病的两大高峰期。家长发现孩子存在强迫行为,一定要足够重视。

## 案例

### 洗到手肿依然停不下来

小斌,男孩,12岁。看起来,他跟其他同龄孩子没什么区别。但是,他的双手始终是红肿的。并不是手有伤病,而是他不能控制自己,总是不停地洗手。只要有机会,看到水龙头,他就去洗手,即便手已经红肿,他也停不下来。

小斌的家长把他带到社会心

理服务中心,社会心理督导师李媛媛对小斌进行了帮助。

“在心理沙盘游戏中,我注意到小斌的沙盘里,一个绿色植物模型也没有,也没有一点水。这意味着,他内心美好的东西不多,安全感比较差。”通过评估,李媛媛建议将小斌送到专业的医院。

在社区心理服务工作中,李媛媛还遇到过一个学生小梅,她的情况是需要经常洗澡。只要上完厕所,小梅都要洗澡。这已经导致她很难正常生活,每天都需要在洗澡上花费大量的时间。

在李媛媛的建议下,小梅也在寻求专业医院的帮助。

### 从重写作业到捡拾垃圾

小强,男孩,9岁,是一个三年级小学生,从小他就是父母眼里的乖宝宝。

但是,在二年级下学期的时候,老师开始向家长反映,小强出现不交和晚交作业的情况。家长也发现,小强写作业的时间越拉越长,越写越晚。最后严重到影响睡眠。晚上不够睡,白天注意力不集中,成绩下降。

仔细观察后发现,原来小强写作业的时候,喜欢反复写、反复

擦。写完一遍,擦掉,重写,再擦。家长对小强进行了提醒制止,这种反复擦反复写有所缓解。

但是,没过多久,家长经常发现家里有来历不明的塑料袋、树叶、废纸等垃圾。原来是小强不停地往家里带垃圾。小强害怕家长知道他捡垃圾,还把捡来的垃圾藏到家里不易发现的角落。

在跟父母一起出行的时候,小强不但自己捡垃圾,还要求父母帮忙捡。如果父母不同意,他还会情

绪失控。

意识到问题的严重性后,父母带着小强到北京安定医院儿科就诊。孟凡超医生在详细了解小强的情况后,经过临床评估,确诊他为强迫症,目前正在接受治疗。“小强的情况比较典型,他自己知道反复擦写作业不好。但是他说,他受不了字没有对齐。必须对齐,心里才不难受。他也知道捡垃圾不对,但就是控制不住自己。”

## 诊断

### 影响生活就要及时就医

还有一些属于强迫观念——比如脑子里经常会回忆别人说的话、经常会闪现看过的电视剧里的人物形象、总是担心会生病或者其他不好的事情发生等。

强迫症的症状有时候是强迫行为,有时候是强迫观念,或者两者皆有,而且症状已经严重影响到了正常生活和重要的社会功能。“我们很多普通人都会在离家之后,怀疑自己没锁门,有时候会返回去,检查锁没锁。这种一次两次的行为,不算强迫症。到确诊强迫症的程度,是会反复确认锁没锁门,十几次,甚至耗时一两个小时。”

当强迫行为和强迫观念严重影响到了正常生活,家长就应该及时带孩子前往专业医院就医。

北京安定医院儿科的门诊接诊患者中,大约10%至15%是儿童青少年强迫症。

11岁左右,是强迫症发生的两个小高峰之一。而且成年强迫症患者,回溯起来,有超过三分之二在青少年时期就出现了症状。

因此,强迫症治疗中,早发现、早预防就至关重要。安定医院接诊的病例中,有很多是家长一开始没留意或者没重视,错过了早期干预的机会。青少年的认知能力

还没有完全成熟,有时候分不清楚现实和想象,这时候就需要家长去提供帮助。此外,青少年反强迫意识不强,语言表达不准确,所以,经常自己明明已经有强迫症状,但是没办法跟家长描述,或者自己隐藏起来。这也需要家长细心观察孩子行为变化,及时带他们到医院就诊。

孟凡超说,现在社会上对青少年心理健康已经非常重视,也不避讳谈论心理问题,这是可喜的变化。青少年的个性特征可塑性很强,家长更要在平时生活中留心观察。

## 援助

### 让孩子感受被关心认可

不管是在社会心理服务中心工作的李媛媛,还是在安定医院工作的孟凡超,谈到青少年强迫症问题时,都反复强调家长的重要性。

孟凡超说,强迫症产生有很多原因,其中有遗传原因,表现出较高的家族倾向和遗传风险,比如小强的父亲就曾患有强迫症。同时,也有环境原因,比如在怀孕早期饮酒或者母亲妊娠期精神压力大、体重超标等问题。

而在非遗传因素中,最重要的,可能就要属家庭因素了。通常,患有强迫症的青少年,他们的家长都表现出过于严厉、期望过高、过于追求完美。甚至,家长也有亚临床强迫症,或者强迫人格特质。

李媛媛遇到的小斌,就是类似的情况。小斌的父亲长期在外工作,很少陪伴孩子,短暂回家的时候,却对小斌要求极为严格;小斌的母亲,平时对孩子的管教同样非常苛刻。父母两人对小斌的期待都很高,而且力求完美。

“小斌一旦觉得自己有些事做不到,就会很紧张,害怕让父母失望。”李媛媛说,这种紧张情绪积累下来形成压力,小斌为了缓解自己的压力,就不得不启动自身的防御机制,表现出来的形式就是不停地洗手。“我问过他,他知道反复洗手会疼,但是他说,洗手能让他放松。”

在社区日常工作中,李媛媛经常发现,家长缺乏和孩子有效地沟通,“不是只沟通就行,还要注意沟通的方式。现在总有家长说,工作太忙,没时间陪孩子说话。其实哪怕是上学路上这十分钟,抓住机会,去跟孩子聊一聊他的事情,能让他感受到你在关心他,这就已经很有效了。所以,陪伴不在于时长,而在于效果,孩子是否能够感受到被关心、被认可。”

如果孩子确诊强迫症,治疗一般分为三种:心理治疗、药物治疗、物理治疗。在临幊上,家长最能接受的,是心理治疗。而在心理治疗过程中,家长要起到关键的协同治疗作用。

孩子已经知道自己的行为有强迫症状,但是他害怕、自责、不敢面对家长。这时候,就需要家长去帮助孩子,帮他减轻自罪感。青少年敏感、害羞,如果家庭环境过于严厉、缺乏温暖,会诱发青少年心理疾病。“心理治疗师都希望家长能配合到心理治疗中来,改变教育方式、沟通方式。”

孟凡超强调,家长在治疗过程中,也不能期望症状马上消失。而是帮助孩子建立起良性循环,强迫症状能循序渐进,一点点下降,“让孩子知道少做或者不做(强迫行为),也没什么可怕的。”

李媛媛认为,家庭是一个人心理健康的基石。人不断长大,进入学校、进入社会,会有更多因素影响心理健康。而在儿童青少年阶段,家庭对其影响最大。如果能给孩子建立一个优秀的家庭支持系统,让他有一个幸福的童年,孩子有安全感和自信,那他无论出现什么问题,都有家庭的支持做底线,而不会慌、不会走极端。

据《北京晚报》文/孙毅 图/宋溪