

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？



援助

——让孩子感受被关心认可——

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。

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、手肿了、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，这就已经很有用了。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。在临床上，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

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。

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、手肿了、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，这就已经很有用了。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。在临床上，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

从重写作业到捡垃圾

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地方。

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。他也不知道捡垃圾不对，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。到确诊强迫症的严重程度，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，有超过三分之一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。