

「防疫期間，不要吹口哨」？～略談強迫症

「防疫期間，不要吹口哨！」

在更衣室換裝，心情輕鬆，正準備去游泳，冷不防被一旁的大叔這樣提醒。本以為只是開玩笑，卻見他口氣認真、臉色凝重，只好趕緊低頭閉嘴、尷尬微笑、快速離開、躲到水裡去了。

防疫期間，人人各自有一套清潔自保、安身安心之道，光光看洗手戴口罩的儀式：有人謹守口罩每日更換，乾洗手隨時備用、四處噴灑；有人則不過依照公眾規則勉強配合、連鼻頭都還露出來。而國家政策也可看到或鬆或緊的要求，「超前部署」成為口頭禪，一有風吹草動就令人膽戰心驚，深怕做得不夠，失足成恨。但是到底要超前多少，大家才能安全呢？

平常我們會笑稱某些朋友有「潔癖」：他們有些堅持固定的清潔習慣，對自我或對周圍的人要求完美；一般來說，他們情緒上會比較焦慮緊張，有時會因他們的習慣而花費時間精力、迴避某些活動、或需要周遭情境他人的配合。這些朋友不少人在這段防疫期間如魚得水，自詡先知，當然也有人變本加厲，疑信參半，恨不得更加嚴守銅牆鐵壁。

其實這類的行為其來有自，並非無中生有，我們在生物界中屢屢見到類似的行為：犬類在睡前的重覆圍繞轉圈踱步、靈長類長時間的自我或彼此的梳理、或是鳥類的

各種儀式性覓食求偶行為。一般而言，這些行為都帶有求生的本能，具有保護自身或群體安全的功能，並非無的放矢。

人類在發展過程中，同樣也會在不同階段呈現各種堅持固執的行為，例如一、兩歲學步兒童對母親或照顧者黏著不放到難以理喻的分離焦慮，很明顯是為了求生、求安全；有些孩子對某些食物的堅決偏好或逃避，客觀上雖然有誤（明明很營養，對身體好），主觀上也是源於求生本能（味道奇怪陌生，可能有毒）。有些小學生學寫國字時，一筆一劃一絲不苟，擦拭改正甚至紙破，或是堅持一定要描準範本虛線、甚至手持小尺寫直線，當然也是廣義的（學校中的）求生之道。隨著認知及能力的與日俱增，人類成年之後就以清潔檢查自我及環境，期待減少疾病傷害死亡，構成「潔癖」行為習慣的核心意念了。

幾年前有一次的親眼觀察，印象非常深刻：到某餃子館用餐，不遠處的一桌來了位帶著一塑膠大袋的大嬸，自己獨自點了個火鍋，卻見她從袋中拿出一包衛生紙忙了起來：反覆擦拭桌椅杯盤碗筷，間歇不多時就拎著用過的衛生紙到洗手間一趟（耗時不少，但內情無法目睹），直到約莫半小時後，終於走到小菜櫥櫃端了兩盤，開始將小菜逐一挾入鍋中涮煮食用（其實是涼拌小黃瓜之類），用餐中仍然反覆抽取衛生紙擦拭各種用具、不斷進出洗手間（一大袋的衛生紙迅速消耗）……。猜她必是店裡常客，忍不住在結帳時偷偷詢問掌櫃：「她這樣要吃多久？」，「很久很久，有時候，打烊時還沒吃完。」

這些行為習慣，如果反覆固著的程度影響到日常生活功能，甚至構成自己或他人的身心困擾，我們在臨床上會將其歸為「強迫症」。強迫一詞指稱的是其「想停，停

不了」的特性：有時「想個不停」，是「強迫性思考」（出門時，瓦斯有沒有關，門有沒有鎖？）；有時「做個不停」，是「強迫性行為」（洗一次手，動輒 10 分鐘）。雖然這些狀況看來古怪，但是對於要求完美的當事人，常常總是（至少一開始）覺得合情合理，因為凡事都有萬一：如果真的漏檢查一次或漏洗一次，釀成大禍怎麼辦？一旦抱此心態，思慮行動有如滾雪球，反覆堅定的程度與日俱增。

這種「強迫」，也會在其他臨床狀況中出現：對於自己的身心狀況不斷懷疑就醫檢查的「慮病症」；紙片人骨瘦如柴甚至瀕死，卻永遠覺得自己身材肥胖的「厭食症」；老是覺得外觀有異而不斷要求整型醫師的「身體臆形症」。至於在日常生活中對於自己或他人過多的完美要求，雖不見得到達疾病診斷，但是其造成人我的焦慮壓力挫折，更是隨處可見（想想我們周圍的主管、家長、老師……）。

已經達到臨床需求的症狀，往往需要精神心理專業給予協助，包括心理治療及藥物治療。但是隨處可見的過度要求完美，則不妨在日常生活建立良好的行為習慣來處理。適度：不要鑽牛角尖，不要無限上綱，量力而為，不要花費過度的精神金錢時間；同理：體會他人的觀點態度，比較修正自己的堅持，容許個別的差異；信任：不限囿於自己需全盤掌控，接納他人的善意與回應。

其實這次臺灣的防疫經驗，正是解套「強迫」的典範：根據既有的資訊，適度安排策略及行動，不過分焦慮、浪擲資源，體諒社會各層面的反應，斟酌調整回應，信任分工專業及全體民眾的配合執行。幾個月來每天的防疫記者會，也是很棒的心理衛生體驗課程呢！

精神醫學部兒童心理衛生中心主治醫師 蔡文哲

NTUHF