

3,000,000

美国强迫症儿童人数估算

儿童强迫症数据一览

- 强迫症几乎在任何年龄段都可能出现，但在儿童中，最常见于7到12岁之间，有些孩子年仅6岁就会出现症状。
- 全球约有3%的儿童在一生中会患上强迫症。
- 孩子可能并不知道得了强迫症，也可能会向家长和身边的朋友隐瞒症状。研究发现，儿童和青少年在去看心理健康专业人士之前，往往已经带着这些症状生活了好几年。

儿童强迫症与成人强迫症有何不同？

- 儿童可能意识不到自己的念头、感受和行为习惯有何异常，因此也不会想到主动求助。
- 儿童和青少年还可能会把家人拉进他们的强迫思维和强迫行为里。比如，孩子可能要求全家人在饭前都必须把手彻底洗干净，或者非要父母反复说晚安才肯上床睡觉。
- 患有强迫症的儿童更容易同时患有其他障碍，如抽动障碍、注意缺陷多动障碍（ADHD）以及其他焦虑障碍。
- 患有强迫症的幼童，其家族中往往有更强的强迫症或焦虑症的遗传倾向。

资源

如需了解更多关于儿童及青少年强迫症的信息，包括面向家人、儿科医生及学校的实用内容，请访问：
kids.iocdf.org

要寻找当地擅长治疗儿童强迫症的持证心理健康咨询师，请访问我们的免费资源目录：
kids.iocdf.org/find-help

您还可以通过该资源目录查找您所在地区的互助小组及其他资源。

如需了解更多关于强迫症循证治疗的信息，请访问：
iocdf.org/ocd-treatment-guide

了解更多关于校园中的焦虑/强迫症的信息：
anxietyintheclassroom.org



kids.iocdf.org



International
OCD
Foundation

P.O. Box 961029
Boston, MA 02196

iocdf.org

617-973-5801
info@iocdf.org



International
OCD
Foundation

儿童与青少年强迫症 (OCD)



强迫症 (OCD) 是一种心理健康疾病，患者会陷入一种无限循环：强迫思维引发焦虑，于是他们通过强迫回应/行为（也称为仪式性行为）来试图摆脱这种焦虑。

强迫思维 是指一些不想要的想法、念头、画面或冲动，它们可能很极端，也可能让人不安，并会引发大量的担忧、焦虑和疑虑。常见的强迫思维包括：

- 害怕细菌、生病或死亡
- 害怕发生坏事，或害怕自己做错事
- 感觉一切都必须“刚刚好”
- 关于伤害他人的、令人不安且不想要的想法或画面
- 与性有关的、令人不安且不想要的想法或画面

强迫回应/行为 是指孩子觉得必须反复做出某些行为，才能消除内心的不适感。孩子可能还会认为，做这些强迫行为能以某种方式阻止坏事发生。常见的强迫行为包括：

- 频繁、过度地检查（比如反复检查门有没有锁好、炉灶有没有关）
- 频繁、过度地清洗和/或清洁
- 反复做或重做某件事，直到感觉“刚刚好”
- 数数、排序或整理物品
- 频繁、过度地祈祷、忏悔和/或道歉
- 频繁、过度地重复某个幸运词或幸运数字
- 频繁、过度地寻求确认（比如反复问“你确定我没事吗？”）
- 心理上的强迫行为（比如数数、祈祷、反复回想）

一般来说，当强迫思维和强迫行为耗费大量时间，以至于影响到孩子的日常生活时，就会被诊断为强迫症。

强迫症与儿童常见的日常习惯有何不同？

孩子在吃饭、睡觉和玩耍时有自己的习惯，这是很常见的。通常情况下，孩子会喜欢这些习惯，它们也不会影响正常的日常生活。而强迫行为或仪式则不同，它们往往非常频繁、刻板，并且会让孩子感到痛苦，并且会干扰到日常生活（比如，这些仪式可能让睡觉时间严重推迟、影响吃饭，或让孩子无法按时完成事情）。

儿童强迫症如何治疗？

正确的治疗对患有强迫症的儿童非常有帮助，能帮助他们过上充实而有意义的生活。暴露与反应预防 (ERP) 是一种认知行为疗法，被认为是治疗儿童和青少年强迫症最佳、最有效的方法。重要的是，要找到接受过暴露与反应预防培训的持证心理健康专业人士（如心理医生、社会工作者或心理咨询师）来提供治疗。如需寻找受过专业培训的治疗师，请访问

kids.iocdf.org/find-help.

- 在ERP治疗中，孩子在持证治疗师的指导下，学会直面自己的恐惧（暴露），同时不向强迫回应/行为屈服（反应预防）。
- 孩子会逐渐明白，即使不做强迫行为或仪式，强迫思维和焦虑情绪也可以自然地出现再消退。ERP教会他们如何面对强迫症带来的恐惧，并让他们相信自己有能力应对这些焦虑。
- 如果孩子的症状非常严重，或者仅靠ERP治疗效果不佳，医生可能会考虑使用精神类药物。一类名为**血清素再摄取抑制剂 (SRIs)** 的抗抑郁药，可以帮助减轻儿童和青少年的强迫症症状，同时让ERP治疗更容易进行、效果更好。
- 父母或者其他照护者在儿童的强迫症治疗中是非常重要的部分，应以多种方式参与其中。
- 支持小组对患有强迫症的儿童和青少年，以及他们的父母和兄弟姐妹，也会有所帮助。在支持小组中，大家会有机会遇到有类似经历的人，互相交流、彼此学习。

什么是PANDAS / PANS？

有一类儿童强迫症，孩子会突然出现严重的强迫症症状，常常好像一夜之间就发生了。在这种情况下，强迫症的突然发作可能是由某种感染（如链球菌性咽喉炎）引起的，这种感染打乱了孩子的免疫系统，使其转而攻击大脑，而不是攻击感染本身。这种突然出现的症状与普通儿童强迫症（症状通常是逐渐出现的）有很大不同。

如果是由链球菌感染引起的，这类强迫症被称为**儿童自身免疫性神经精神障碍 (PANDAS)**；如果是由其他感染引起的，则称为**儿童急性发作神经精神综合征 (PANS)**。

患有PANDAS/PANS的儿童仍然需要接受持证心理健康专业人士提供的暴露与反应预防 (ERP) 治疗，但同时可能也需要儿科医生的医学治疗。如果您怀疑孩子可能患有PANDAS/PANS，请访问 kids.iocdf.org/pandas 并咨询您的医生。

