疫下精神健康系列3

「緊張大師」疑患強迫症

狂洗手狂消毒 迫鄰居跟住做

新冠肺炎爆發至今踏入第二百日，第三波疫情嚴峻，漫長持續的抗疫措施令很多人疲勞、沮喪，更容易做出一些如過分緊張、神經過敏等的不合理行爲。大公報記者訪尋個案，有市民擔心病毒入屋，規定所有入屋人士必須先接受全身大消毒，還命令鄰居跟隨做法；有市民過分解讀專家建議的防疫措施，認爲若不跟隨，便容易將病毒傳播家人，變成由朝到晚不停洗手，而且洗手時間超過專家建議的二十秒長，導致皮膚受損。精神科專科醫生指出，人若在不需要的情況下做出不受控行爲，可能已經患上強迫症。

大公報記者 方學明（文／圖）

葉小姐：「騎呢」鄰居有潔癖

「佢（鄰居）規定所有入屋嘅人，一定要進行全身大消毒，除咗塊面唔使消毒外，全身由上而下，冇一寸唔用1：49漂白水噴勻，門口擺放一塊濕淋淋消毒地氈，仲要求我哋一定要跟佢一齊做，如果唔做，佢會半夜三更會拍門提醒。」在長沙灣一個私人屋苑居住的葉小姐以「騎呢」形容其鄰居的行為。

葉小姐說，鄰居女戶主有非常嚴重的潔癖，「佢（鄰居）一家四口住，一對夫婦同一對十幾歲子女，媽媽差唔多每個鐘走出門口一次，用消毒抹布清潔單位鐵閘、手柄、門鈴等，有人行過(門前)，更立即出嚟用漂白水噴灑整個走廊。」

注重衛生是好事，但鄰居的異常過分舉措，卻對葉小姐造成滋擾，「佢(鄰居)要求我同佢一樣，人人入屋要用消毒水噴灑全身，又要我喺門口擺消毒地氈。」她引述對方聲稱，隔籬鄰舍也屬於「密切接觸者」類別，為免有人感染，命令左鄰右里必須跟隨其衛生標準，「試過有一次，我冇換門口張地氈，佢半夜兩點幾拍門叫我換。」

◀葉小姐表示，女鄰居潔癖嚴重，「有人行過（鄰居門前），會立即出嚟用漂白水噴灑走廊。」

小珊：日洗手百次 每次幾分鐘

▲小珊坦言，自己每感不安或緊張便會洗手，甚至洗到皮膚發炎，也繼續洗

第三波疫情曾經連續12日每天確診破百宗，現時仍在高雙位數徘徊，面對嚴峻疫情，不少人感到手足無措，甚至有人在緊張氣氛驅使下，做出不斷洗手行為。

「我諗一日洗手、用搓手液潔手最少100次。」在大埔居住的小珊說。她響應政府「勤洗手」的呼籲，所以不論有否需要的情況下，她不自覺便會洗起手來，「我驚感染病毒，又驚將病毒傳畀家人，所以腦海一出現洗手，就立即洗起手來。」

小珊坦言自己可能已患上強迫症，每當感到不安或緊張，便會走去洗手，甚至洗到皮膚發炎，也繼續洗手，「總覺得唔洗手會有病毒，而且每次唔係政府建議嘅20秒，而係幾分鐘，有次洗咗五分鐘。」

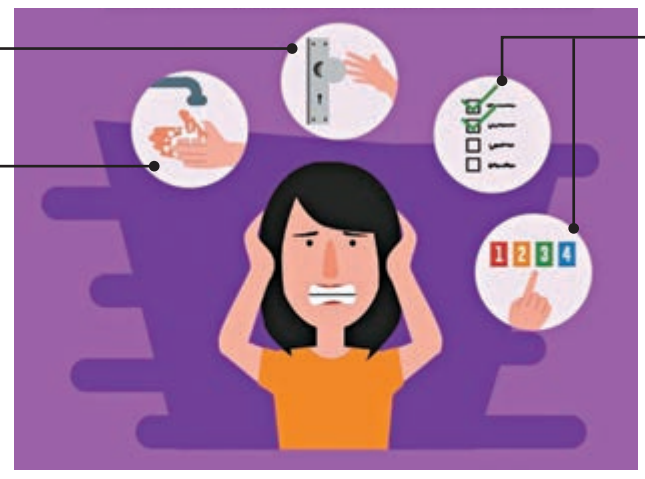
強迫症病徵及行為

「強迫性」思想

- 出現持續而不合理的「強迫性」思想，例如手很骯髒、門窗未鎖好等，令患者十分憂慮

「強迫性」行爲

- 強迫自己不斷重複某些行為如洗手或查看門窗鎖好等，以減低「強迫性」思想帶來的不安



主要症狀

- 患者有強烈的「強迫性」思想或「強迫性」行為，而患者明白這些思想或行為是不合理的

資料來源：中文大學醫學院香港健康情緒中心

醫生的話

可結合藥物及心理治療

精神科專科醫生丁錫全表示，在疫情嚴峻及持續下，不少人容易受環境及緊張氛圍所影響，以致偏向選擇悲觀想法，並且出現緊張及焦躁心理。

家存大量口罩仍搶購

丁錫全指出，若情況持續，會產生過分緊張行為，「例如明知屋企有足夠口罩，唔使搶購，但為求心安，無法控制繼續搶購，就可能患上強迫症。」

他表示，疫症下很多人擔心受感染，造就令重複洗手等多餘行為合理化的環境，引發強迫症的症狀，「有一名潔癖女子，疫情後變得敏感及焦慮，家人入屋需先踏消毒地氈，結果需配合藥物及心理支援，始緩解症狀。」

▲丁錫全認為，家人若出現強迫症症狀，應盡量諒解其行為，耐心聆聽，讓患者嘗試自我開解，緩解症狀

家人應諒解聆聽 患者勿諱疾忌醫

相對抑鬱症、經常焦慮症，以及驚恐症等，強迫症患者可能影響別人的機會較少，然而問題不容忽視。精神科專科醫生丁錫全稱，強迫症患者出現高度預防措施，與他們的完美主義性格、內心惶恐及焦慮心理有關，若情況持續，會出現失眠、早醒、出冷汗等症狀，一般藥物治療會使用血清素。

丁錫全認為，倘若家人出現潔癖等強迫症症狀，家人應盡量諒解其行為，耐心聆聽，提供另一角度的看法，讓他們嘗試自我開解，緩解症狀。

當疫情全面受控，強迫症患者的症狀會隨之消失，但當中或可能已結合不同症狀，問題不容忽視，「強迫症患者重視衛生，疫情下對控制病毒擴散無疑有正面作用，但我哋必須注意，患者有否同時患上如抑鬱症及經常焦慮症等。所以我呼籲任何人士，若發現症狀已影響日常生活，應該盡快尋求心理學家或精神科醫生協助，不應因為疫情影響而諱疾忌醫。」

漫話香江 作者：藍是

警方譴責《蘋果》發假消息抹黑

【大公報訊】記者陳君輝報道：《蘋果日報》又作新聞！警方表示，留意到《蘋果日報》一篇有關警察「為改善公眾利益或人員利益而接受禮物」的報道，聲稱「警方以改善公眾利益之名收受捐贈禮物的金額上限由過去不多於一萬變成無上限」。對於《蘋果日報》涉嫌以假消息，惡意煽動讀者仇視警察，警方深表憤慨。

有關報道於八月七日刊登，內容引述網上流傳一份由警務處人事部發出文件，疑在上月修訂警員收受禮物指引，聲稱參與「踏浪者」及「松塔」行動人員，可以「改善公眾利益」之名收受捐贈禮物，金額由過去上限不多於一萬變成無上限。

警方稱，事實上警務人員在接受利益方面，一向有嚴格規定，必須遵守2010年《接受利益〈行政長官許可〉公告》、《公務員事務規例》、公務員事務局通告以及財務通告等規定，並須依據警隊《程序手冊》進行審批。

報道罔顧事實 居心叵測

警方又稱，已於八月六日回覆《蘋果日報》查詢時，表明沒有更改有關《程序手冊》的內容，但《蘋果日報》仍然罔顧事實。為此警方表示遺憾和憤慨，並嚴正要求《蘋果日報》停止造謠，不要再以失實報道抹黑警隊。

本月四日，警方亦駁斥《蘋果日報》另一篇警察福利基金的報道內容，抹黑警方「鬼祟」修訂《警察通例》以放寬基金批核程序，並以失實標題，企圖誤導市民以為警察福利基金收入來源由徵稅所得，更就基金捐款人的身份大做文章。警方對《警察通例》及立法會議員林卓廷的失實指控，深感憤怒，批評是企圖誤導讀者，居心叵測。

職員偷不合格口罩變賣 警拘五男

【大公報訊】記者陳君輝報道：新冠肺炎疫情肆虐，市民對口罩的需求不減，有不法之徒竟盜取經檢測不合格、準備運往堆填區銷毀的口罩，轉售圖利。本地口罩廠SPT Mask前日在Facebook發聲明稱，就有人盜取口罩事件報警；警方昨日拘捕五名男子，包括三名SPT Mask男主管及倉務員，並在土瓜灣一貨倉起回大部分口罩，但有約三萬個口罩已流出市面。

沙田警區刑事調查隊鍾美祺督察表示，上月初，沙田石門一間本地口罩生產商，委派員工將近9000盒檢測不合格的口罩，送往堆填區銷毀，惟其後有人發現這些問題口罩於市面流通，生產商於是報警求助。

警方經調查後，於本月六日及昨日採取行動，以涉嫌盜竊拘捕該公司一名男主管及三名男倉務員，年齡介乎34至58歲。警方其後在土瓜灣一個貨倉，起回涉案的5400盒口罩，即約37萬個口罩，當場拘捕一名30歲男子，涉嫌處理贓物。

▶警方拘捕五名男子，並在土瓜灣一貨倉起回大部分問題口罩

有部分口罩已流出市面

鍾美祺稱，相信仍有問題口罩於市面流通，呼籲市民選購口罩時小心。

SPT Mask於上周四(6日)在Facebook專頁發帖稱，公司得悉有人通過非授權渠道，以低價出售聲稱SPT Mask的口罩，該賣家出售的口罩的生產批號為SMW27Y20–3A及SMW28Y20–3A，生產日期為2020年7月1日至7月5日。由於該批口罩因原材料未有通過QC標準，管理層決定將整批大約40萬個口罩全部報廢。對於該批口罩被不法之徒盜取作商業用途，公司已經報警。

SPT Mask又稱，除授權龍豐藥業（集團）有限公司外，並未授權本港其他實體零售店售賣該公司產品，呼籲消費者若曾在非SPT Mask授權的本地零售點購入該批次口罩，務必停用及聯繫SPT Mask（sptmaskenquiry@sinopharmtech.com.hk）予以跟進，又會就事件向消費者提供回收更換服務。