

# 🔄 强迫自助卡片 · 打破强迫循环

## 🔄 强迫的恶性循环

触发 → 强迫思维 → 焦虑 → 强迫行为 → 暂时缓解 → 循环

- 🔴 触发: 看到/想到某个东西
- 🌀 强迫思维: "如果...怎么办" (侵入性想法)
- 😰 焦虑: 强烈的焦虑和不适感
- 🔄 强迫行为: 检查/清洗/排序/默念...
- 😊 暂时缓解: 焦虑短暂下降
- 🔄 强化循环: 大脑学会"强迫行为能缓解焦虑"

## 🌸 常见强迫思维类型

- 🦠 污染/洁癖: "我被细菌污染了"
- 🔥 伤害: "我会伤害他人/自己"
- ✝️ 宗教/道德: "我犯了严重的罪"
- ❤️ 关系: "我不够爱TA"/"TA不爱我"
- 📏 对称/精确: "必须完美对称"
- 🗑️ 囤积: "扔掉会有灾难"

💡 强迫思维是**侵入性**的, 不代表你的真实想法!

## 🔄 常见强迫行为

- 🧼 清洗: 反复洗手/洗澡
- 🔍 检查: 反复检查门窗/煤气
- ✔️ 排序: 必须对称/完美排列
- 🔢 计数: 默念特定数字
- 🗣️ 寻求确认: 反复问"我没事吧"
- 🚫 回避: 避开触发情境

⚠️ 强迫行为**暂时缓解焦虑**, 但长期维持强迫!

## 💪 ERP: 暴露与反应阻断

强迫症治疗的金标准:

1. 暴露 (E): **主动接触**触发情境/想法
2. 反应阻断 (RP): **阻止**强迫行为
3. 忍受焦虑: 让焦虑自然上升然后**下降**
4. 重建大脑: 大脑学会"不强迫也能安全"

🔥 短期痛苦, 长期解脱!

## 🕒 延迟强迫行为技巧

当冲动来临时:

1. 告诉自己: "我可以等**10分钟**再做"
2. 设定计时器, 在这10分钟做其他事
3. 10分钟后, 如果焦虑下降, 就不做
4. 如果仍强烈, 再延迟10分钟
5. 逐步增加延迟时间: 10→30→60分钟

🎯 目标: 让大脑看到"不做强迫行为, 焦虑也会下降"

## ❓ 接受不确定性

强迫的核心: 无法容忍不确定性

- ❌ 强迫前的想法: "我必须100%确定"
- ✅ 接受不确定: "我**永远不可能**100%确定, 但我会活下去"

练习语句:

- "我可能锁了门, 也可能没锁, 但我选择继续生活"
- "可能有细菌, 可能没有, 但我选择不洗手"

## 🧘 正念应对强迫思维

当强迫思维出现时:

1. 觉察: "哦, 这是一个强迫思维"
2. 标记: "这是OCD在说话, 不是事实"
3. 不回应: **不分析、不辩论、不抵抗**
4. 让它存在: 想象它是背景噪音
5. 继续生活: 带着想法做该做的事

☁️ 想法像云, 让它飘过, 不抓住它

## 💪 面对强迫的自我鼓励

🛡️ "这个想法很吓人, 但它是OCD, 不是现实"

👉 "我选择不做强迫行为, 即使焦虑会上升"

🕒 "焦虑会达到峰值然后下降, 我能挺过去"

🏆 "每次抵抗强迫, 我都在战胜OCD"

# SOS 强迫紧急支持卡

## 紧急支持联系方式

### 心理危机热线 (24小时)

400-161-9995

- 北京回龙观医院: 010-82951332
- 上海市精神卫生中心: 021-12320转5
- 希望24热线: 400-161-9995

### 我的支持系统

最信任的人: \_\_\_\_\_

电话: \_\_\_\_\_

心理治疗师: \_\_\_\_\_

电话: \_\_\_\_\_

**⚠️ 强迫严重影响生活时, 建议寻求专业心理治疗 (ERP是首选疗法)**

## 强迫卡片使用指南

### 何时使用:

- 强迫思维侵入时
- 想要做强迫行为时
- 感到强烈焦虑需要缓解时
- 想要了解OCD原理时

### 使用技巧:

- 首先识别这是OCD (不是你的想法)
- 使用延迟技巧逐步减少强迫行为
- 练习接受不确定性
- 寻求专业ERP治疗是最佳选择

**🖨️ 打印建议:** A4彩色打印 → 裁切成90x54mm → 过塑防水 → 随身携带, 强迫来袭时立即查阅