

## 洗手為何

臨床心理學家王婷婷女士

天宇是一位十七歲的青年，從外表而言，他是一個很注重打扮的人，平日他的衣著總是趕著潮流，頭髮企理，飾物和襯衣均配搭得齊齊整整，一絲不苟。不過，除了裝束吸引，最叫人注意的，還是他一雙又紅又乾又脫皮的手，有些傷口甚至蔓延到手腕以上的地方。

「手怎樣會這樣？」

原來他有重覆洗手的習慣。他每日洗手高達三十次，每次最長半小時，並洗掉半塊香皂。他長時間佔用廁所，因此和家人有不少衝突。另外，他亦恐懼觸摸別人接觸過的東西，例如公共電話、門柄等。他害怕受細菌感染，又覺得這些物件很污穢。常提醒自己千萬不要碰到它們。這些反覆出現的思想和恐懼驅使他重覆洗手。奇怪的是，他其實已幾乎沒有觸摸這些「穢物」，但他仍覺雙手很污穢，無論怎樣洗，或洗多少次。每次洗完，只能短暫減輕焦慮和不安。雖然他亦自覺這些不斷重覆的行為和思想是毫無意義，不合理，甚至荒謬，他卻無法叫自己不去想，或不再洗。這「身不由己」、「洗不在我」的感覺十分困擾他，一方面浪費了他很多時間，使他無法專心學業。他的社交生活亦受牽連，他為了不接觸有人觸摸過的東西，又要確保可以「即想即洗」，很多時寧願躲在家中，足不出戶，長洗長有。

從認知療法的角度看，天宇的問題和他的思想有一定的關係，他是一個百分之百的完美主義者，事事力求最好，無論在衣著或工作都是這樣。常跟自己說：「我應該……」、「我心須……」，甚至會跟自己訂下一些完美但無法達到的目標。他亦十分追求有秩序和相稱的事物；很有責任心，他有很多「一定」要做到和「完成」的事。他也相當恐懼失敗，思想徘徊於兩個極端，他相信他一旦犯錯，別人就不會接納他，叫他覺得自己是一個徹底失敗、一無是處的人。他常覺得雙手污穢，似反映著他內心這自我厭惡。就算不停洗手，也洗不掉，因為水不能沖走這深層的感覺。而洗傷了的手，正代表著他心裏未癒合的傷口。再者，天宇的思想模式亦把他困於胡同裏，只看到一位狹窄的世界。能否走出來，就要看他可否嘗試改變自己的思想，從一個新的角度思考自己及身邊的事物。

心理治療是要使天宇逐漸認識他問題的根柢，慢慢糾正他的思想，讓他學習一些較合理和安祥的思考方式，例如「我達不到這目標，不等如我失敗」。他亦要學習無條件地愛自己、接納自己和肯定自己，因為無人可代替我們去做這些「自己愛錫自己」的工作；容許自己犯錯；他要跟自己說：「我已經做得不錯，已盡力」；不拿自己和別人比較，珍惜自己所擁有的，肯定自己的成就。訂立健康和

合理的目標，就會有滿足和充實的生活，亦有清潔和安寧的感覺。手，亦自然不需再洗了。