

东阳市人民医院

Yale-Brown强迫量表(Y-BOCS-10)测评报告

个人信息

姓名：曹孔涛	性别：男	年龄：36
婚姻状况：已婚	文化程度：小学	从事行业：
门诊号：12861818	科室：精神科	医生：周子璇

测试结果

原始分：30	用时：07:50
标准分：30	用时预警：正常
	重项预警：正常



指导建议

当前强迫状态极易出现抑郁症状，通常需要强制治疗。建议您前往医院精神卫生科或临床心理科做进一步的评估/确诊，完善相关检查，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：(1)药物治疗；(2)心理治疗；(3)重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议，选择适合自身病情的综合治疗方案，并定期复诊，积极和坚持的治疗态度，将有助于加速疾病的康复。

日常生活建议：

- 尽量不要与强迫行为或者强迫思维抵抗，不要刻意与焦虑情绪对抗，保持心情平稳。
- 不要给自己确立很难达到的目标，正视自己的病情，不要对事情大包大揽。可以将一件繁杂的工作分成若干小部分，做些力所能及的事，切莫“逞能”，以免完不成工作而心灰意冷。
- 心理减压。压力与强迫症的关系非常密切，需定期自我释放压力，避免积累爆发，应顺其自然，心态平和的去对待生活和工作。
- 多参加社会交往或团建活动，寻求友谊和支持。努力和朋友保持联系，向信赖的人倾诉内心的烦恼和痛苦。与他人进行愉快的交往更可以使自己获益良多，因为人们会不自觉地在学习如何有效地表达自己的需要和感情，感到更能控制自己的生活。
- 参加体育锻炼活动。锻炼时人体呼吸发生变化，需要集中注意力躲避障碍物，人体感到疲乏以及肌肉酸痛等，都会使患者转移强迫症状，促进心理健康。
- 学会冥想。当我们处于强迫或抑郁状态时，可以借助冥想音乐引导自己进行轻松美好的想象状态，便能化解焦虑与不安。闭上双眼，在脑海中构想此时自己身处优美恬静的环境，在大海岸边，波涛阵阵，鱼儿不断跃出水面，海鸥在天空飞翔，您光着脚丫，走在凉丝丝的海滩上，海风轻轻地拂着您的面颊……暂时忘记一切的您，仿佛融入其中、身临其境，很是惬意。

检查医生：_____

审核医生：_____

日期： 2025-08-20_____

(本报告结果仅供参考，如需明确自身情况，具体情况请以医生诊断为准。)