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：游美娅　　**性　　别：**女　　**年　　龄：**16

婚姻状况：未婚　　**文化程度：**初中　　**从事行业：**

门 诊 号：20007178　　**科　　室：**精神科　　**医　　生：**周子璇

测试结果

原始分：18　　**用　时：**01:39

标准分：18　　**用时预警：**正常

重项预警：正常

诊断说明

中度强迫症状，请结合临床。被试者存在部分难以控制的想法和念头。被试者存在部分难以控制的行为和动作。症状的频率或严重程度已经对被试者的生活、学习或职业造成明显的影响，导致被试者可能无法有效执行其原有的角色功能，甚至在没有得到有效改善前，可能导致抑郁症状，甚至出现自杀念头。

指导建议

当前状态必须接受心理治疗或者药物治疗，并配合经颅磁刺激治疗。长期强迫状态可能引发心身疾病或伴发其他情绪障碍，建议您前往医院精神卫生科或临床心理科或心理咨询中心做进一步的评估/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：

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)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交往中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。

(5)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。

(6)学会冥想。当我们处于强迫状态时，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：** 2025-07-09

（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。）