

# 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：陈相豪 性别：男 年龄：31  
婚姻状况：已婚 文化程度：大学 从事行业：  
门诊号：D26044266 科室：精神科 医生：金婉君

### 测试结果

原始分：29 用时：06:04  
标准分：29 用时预警：正常  
重项预警：正常



### 诊断说明

重度强迫症状，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。被试者完全无法执行原有的角色功能，甚至连衣食住行等生活功能都无法进行。通常被试者已经无法出门，将自己禁锢家中，无时无刻都有强迫思考，无时无刻都在执行强迫行为。

### 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。

(6)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： 2026-02-23 \_\_\_\_\_

(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。)