

强迫意向的形成原理和康复思路

强迫意向是强迫症中最痛苦的一种，患者会突然冒出很极端的想法，非常害怕，而这些想法又很怪异，周围的人也不理解，所以能得到正确有效帮助的不多。

以一个具体例子解释，一名全职妈妈，在家看一岁多的孩子，为了省钱，自己买来布料给孩子做衣服，由于不知怎么裁剪，拿着剪刀很着急，这时孩子哭闹，往她怀里扑，她抬头一看，发现自己手里的剪刀和孩子很近，心想坏了，戳到孩子眼睛了，心理非常恐惧，因此形成了条件反射，只要孩子在身边，手里有筷子，改锥，剪刀等利器，就会焦虑，有戳瞎孩子眼睛的冲动，怕自己实施，不敢接近孩子，又没有别人帮助看孩子，非常苦恼。

调整思路，这个妈妈会讲述这个过程，然后解释条件反射的原理，让这位妈妈知道，自己并不会伤孩子，只是焦虑推动下的一个念头，不会变为真的，解释焦虑的原理，都清楚了，就可以通过暗示放松训练，建立一个新的思维，症状就可以消除。

接下来是通过生活，不断提升自信，提升安全感。