

何为人格障碍

(What is a personality disorder?)



何为人格障碍

每个人都有与众不同的特征。我们每一个人惯常的思维、行为方式都是独特的。

当一个人的思维和行为方式走极端，死板，适应不良时，这些特征就成为人格障碍。人格障碍会严重影响到一个人的生活，通常会对自己和他人造成严重的痛苦。

人格障碍始于童年，并会贯穿整个成人期。

人格障碍的普遍性还未完全确定，而且不同的障碍有不同的特点。大概一百个人当中就有一个人有边缘性人格障碍。

虽然个性很难改变，但是，及时恰当的治疗，人格障碍患者可以过上相对正常的生活。

人格障碍主要有哪几种？

人格障碍有很多种。所有的人格障碍都有一种广泛性行为模式，也就是说这种特别的行为和思维在一个人生活中的方方面面都有体现

人格障碍分为三组：奇特/怪癖类；戏剧，情绪，多变类；焦虑和恐惧类。具体的障碍包括

偏执性人格障碍 (Paranoid personality disorder)

对他人普遍不信任和怀疑，认为他们有恶意动机。

分裂样人格障碍 (Schizoid personality disorder)

疏离社会；在人际关系中，情感表达极受限制

分裂型人格障碍 (Schizotypal personality disorder)

社会关系和人际关系缺乏，主要表现为对亲密关系感觉甚不舒服，且难以建立并维持。还表现为思维、知觉扭曲，行为怪异。

反社会人格障碍 (Antisocial personality disorder)

表现为无视和破坏他人的权利。

戏剧性人格障碍 (Histrionic personality disorder)

表现为夸张情感表达，特意引人注意。

自恋性人格障碍 (Narcissistic personality disorder)

妄自尊大（无论是幻想还是实际行为）渴望被人崇拜，不会设身处地为人着想

回避性人格障碍 (Avoidant personality disorder)

抑制社群交往，自觉处处不如人，对负面评价极度敏感。

依赖性人格障碍 (Dependent personality disorder)

因极度渴望被照顾，导致卑顺，粘缠行为，害怕分离。

强迫性人格障碍 (Obsessive-compulsive personality disorder)

过度追求有条不紊，追求完美，精神和人际关系控制，不惜僵化死板，封闭，效率低下。

边缘性人格障碍 (Borderline personality disorder)

在人际关系、自我形象、情绪、冲动控制方面表现不稳定。

理解边缘性人格障碍尤其重要，这是因为这种人格障碍可能被误诊为其他精神病，尤其是情绪障碍。

边缘性人格障碍患者有可能出现

- 大幅度情绪波动
- 动气不讲理或无法控制愤怒
- 长期感觉空虚
- 反复的自杀行为，反复作态、恐吓，或者自残行为。
- 冲动，自我毁灭行为
- 不稳定的关系
- 持续而不稳定的自我形象或自我感觉
- 害怕被遗弃
- 时而感觉多疑，与脱离现实

共发的精神问题

人格障碍通常伴有其他精神病。欲了解更多有关精神病的信息，请阅读“何为精神病”的小册子或本系列其他小册子。

酗酒与吸毒通常出现在人格障碍，尤其是边缘性人格障碍患者身上。这使得治疗更加复杂。所以有效地控制酒精与毒品使用极为重要。

人格障碍的致因

人格障碍在童年期出现，长大成人后，这些行为和思维逐渐变得根深蒂固。

有些人格障碍在男性中更普遍（例如反社会人格障碍）；另一些在女性中更为普遍（例如边缘性人格障碍）。

很多人格障碍患者经历多年的痛苦之后才寻求帮助，因此，我们至今对病症及成因仍知之不详。

不同的人格障碍有不同的致因。然而，跟绝大多数精神病一样，

疾病致因是基因、生理、个人、环境因素的综合。

边缘人格障碍的致因

现在公认，边缘人格障碍的倾向会在家族中遗传。这跟其他普通疾病一样，例如糖尿病、心脏病等等。

有证据表明边缘性人格障碍可能和大脑中化学物质失衡有关。

主要致因有儿童时受到虐待，尤其是持续性的严重的虐待，受到疏忽，与照顾者或所爱的人分离等等。

女性比男性更易得边缘性人格障碍

有何治疗方式？

人格障碍的治疗方式在不断扩大。不同人格障碍需要采用不同的治疗方式。

虽然人格障碍病人行为通常更为持久和慢性，很多人格障碍和其他精神病有关。

例如，强迫性人格障碍和强迫症有关，分裂样人格障碍和精神分裂症有关，回避性人格障碍和社交恐惧有关。因此，对这些病可能使用相似的治疗。

对于边缘性人格障碍，心理疗法是主要的治疗方式。辩证行为疗法（DBT）是针对情绪不稳和冲动的一种认知疗法。

这种疗法教人们如何控制他们的情感，重新学习对人对事的回应。

边缘性人格障碍治疗的一个重要目标是控制自残和自杀行为。辩证行为疗法在控制自杀性行为方面表现地非常有效。

虽然我们对人格障碍的有效治疗方式还在探索中，但寻求治疗越早，治疗效果越好。

人格障碍患者的家人和朋友通常会觉得迷惘、忧虑。支持、教育加上社会谅解都是治疗的重要组成部分。



何处寻求帮助

- 您的家庭医生
- 您的社区健康中心
- 您的社区精神健康中心

欲知更多详情，请在您当地的电话号码本上查找“社区帮助与健康服务”电话或24小时紧急热线电话。

即时辅导帮助，请联系“生命线”，电话 **13 11 14** [Lifeline]。

“生命线”还可以给您提供相关机构的联系方式，提供进一步的信息和帮助。

如果您需要传译员，请致电 (TIS)，电话号码为 13 14 50。

更多信息，请浏览下列网页：

www.mmha.org.au

www.mifa.org.au

www.sane.org

Insert your local details here

关于本册子

本册子是精神健康系列资料之一，是由澳洲政府资助，国家精神健康策略的一部分。

本系列资料的其他小册子包括：

- *何为精神病？*
- *何为焦虑症？*
- *何为两极情绪障碍？*
- *何为抑郁症？*
- *何为进食障碍？*
- *何为精神分裂症？*

各类小册子都可以在下列机构免费获取：

澳大利亚政府健康与老龄化部下属的精神健康与劳力部

地址 (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

若需其他语言版本的资料，请联络澳大利亚多元文化精神健康中心，电话号码为 02 9840 3333。

(Multicultural Mental Health Australia)

MMHA website: www.mmha.org.au

