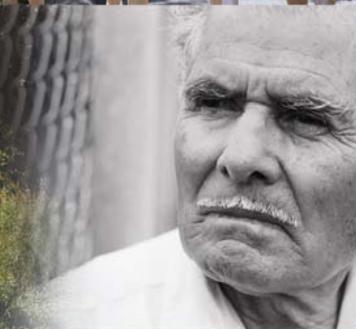


人格障礙是甚麼？

(What is a personality disorder?)



人格障礙是甚麼？

每個人都有與眾不同的特徵。我們每一個人通常的思考、行為方式都是獨特的。

當一個人的思維和行為方式走極端、死板、適應不良時，這些特徵就成為人格障礙。人格障礙會嚴重影響到一個人的生活，通常對自己和他人造成甚大的痛苦。

人格障礙始於童年，並會貫穿整個成人期。

人格障礙的普遍性還未完全確定，而且不同的障礙有不同的特點。大概一百個人當中就有一個人有邊緣性人格障礙。

雖然個性很難改變，但是，及時恰當的治療，人格障礙患者可以過上相對正常的生活。

人格障礙主要有哪幾種？

人格障礙有很多種。所有的人格障礙都有一種貫徹的行為模式，也就是說這種特別的行為和思維在一個人生活中的各方面都有體現。

人格障礙分為三組：奇特/怪癖類；戲劇性、情緒化、多變類；焦慮和恐懼類。具體的障礙包括：

偏執性人格障礙 (Paranoid personality disorder) 對他人的普遍的不信任和懷疑，認為他們有惡意動機。

分裂樣人格障礙 (Schizoid personality disorder) 疏離社會；在人際關係中，情感表達極為限制。

分裂型人格障礙 (Schizotypal personality) 社會和人際關係缺乏，主要表現為對親密關係感覺甚不舒服，且難以建立並維持。

還表現為思維、知覺扭曲，行為怪異。

反社會人格障礙 (Antisocial personality disorder) 表現為無視和破壞他人的權利。

戲劇性人格障礙 (Histrionic personality disorder) 表現為誇張情感表達，特意引人注意。

自戀性人格障礙 (Narcissistic personality disorder) 妄自尊大 (無論是幻想還是實際行為)，渴望被人崇拜，不會設身處地為人著想。

迴避性人格障礙 (Avoidant personality disorder) 抑制社群交往，自覺處處不如人，對負面評價極度敏感。

依賴性人格障礙 (Dependent personality disorder) 因極度渴望被照顧，導致卑順、黏纏行為，害怕分離。

強迫性人格障礙 (Obsessive-compulsive personality disorder) 過度追求有條不紊，追求完美，不惜犧牲靈活性、開放態度和效率來控制精神和人際關係。

邊緣性人格障礙 (Borderline personality disorder) 在人際關係、自我形象、情緒、衝動控制方面表現不穩定。

理解邊緣性人格障礙尤其重要，這是因為這種人格障礙可能被誤診為其他精神病，尤其是情緒障礙。

邊緣性人格障礙患者有可能出現：

- 大幅度情緒波動
- 動氣不講理或無法控制憤怒
- 長期感覺空虛
- 反復的自殺行為，反復性作態、恐嚇，或者自殘。
- 衝動，自我毀滅行為
- 不穩定的關係
- 持續而不穩定的自我形象或自我感覺
- 害怕被遺棄
- 時而感覺多疑，與脫離現實

同時出現的精神健康問題

人格障礙通常伴有其他精神病。欲瞭解更多有關精神病的資訊，可參閱《精神病是甚麼？》小冊子或本系列其他小冊子。

酗酒與嗑藥通常出現在人格障礙，尤其是邊緣性人格障礙患者身上，這使得治療更加複雜。所以有效地控制管理酒精與毒品的使用極為重要。

人格障礙的成因是甚麼？

人格障礙在童年期出現，長大成人後，這些行為和思維逐漸變得根深蒂固。

有些人格障礙在男性中更普遍（例如反社會人格障礙）；有一些在女性中更為普遍（例如邊緣性人格障礙）。

很多人格障礙患者經歷多年的痛苦之後才尋求幫助，因此，我們至今對病症及病情演進仍知之不詳。

不同的人格障礙有不同的成因。然而，跟大多數精神病一樣，疾病成因複雜，是基因、生化、個人、家庭、環境因素的綜合。

邊緣性人格障礙的成因是甚麼？

現在已經確定患上邊緣性人格障礙的傾向和家族遺傳有關。這和患上其他疾病的傾向性一樣，例如糖尿病和心臟病。

有證據表明邊緣性人格障礙可能和大腦中化學物質失衡有關。

兒童時受的虐待，尤其是持續的嚴重虐待，疏忽，離開照顧者或所愛的人，是主要成因。

女性比男性更易得邊緣性人格障礙。

有些甚麼治療？

人格障礙的治療方式在不斷擴大。不同人格障礙需要採用不同的治療方式。

很多人格障礙和其他精神病有關，但人格障礙病人行為通常比較持久和慢性。例如，強迫性人格障礙和強迫症有關，分裂樣人格障礙和精神分裂症有關，迴避性人格障礙和社交恐懼有關。因此，這些相關的病可能使用相似的治療。

對於邊緣性人格障礙，心理療法是主要的治療方式。辯證行為療法 (DBT) 針對情緒不穩和衝動的一種認知療法。

這種療法教人們如何處理他們的情緒，重新學習對人對事的回應。

邊緣性人格障礙治療的一個重要目標是控制自殘和自殺行為。辯證行為療法在控制自殺行為方面非常有效。

我們對人格障礙的有效治療的瞭解越來越多，而越早尋求治療，治療效果越好。

人格障礙患者的家人和朋友往往會覺得混亂和沮喪。支持和教育，還有社區更深入的瞭解，都是治療的重要部份。



去哪裏尋求幫助

- 您的普通科醫生。
- 您的社區健康中心
- 您的社區精神健康中心

欲知更多詳情，請在您當地的電話號碼簿上查找“社區幫助與健康服務”電話或24小時緊急熱線電話。

如需即時輔導幫助，請聯絡 Lifeline (生命熱線)，電話 **13 11 14**。‘生命熱線’還可以幫助您找到相關機構，進一步的資訊和幫助。

如需傳譯員協助，請致電 **13 14 50** 翻譯及傳譯服務處 (TIS)。

如需更多資訊，請瀏覽下列網頁：

www.mifa.org.au
www.mmha.org.au
www.sane.org

關於本冊子

本冊子是精神健康系列資料之一，由澳洲政府通過國家精神健康策略資助。

本系列資料的其他小冊子包括：

- 精神病是甚麼?
- 焦慮症是甚麼?
- 雙極情緒失調症是甚麼?
- 抑鬱症是甚麼?
- 進食障礙是甚麼?
- 精神分裂症是甚麼?

各類小冊子都可以在以下機構免費獲取：**Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing**: (澳洲政府衛生及高齡事務部精神健康與勞動力組)

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
電話：1800 066 247
傳真：1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

如需索取其他語言版本，請聯絡澳洲多元文化精神健康 (Multicultural Mental Health Australia)，電話 **9840 3333**，網址 www.mmha.org.au。

Insert your local details here

