

人格障碍

人格是一个人的思维、感觉和行为方式，是我们的个人特征以及我们对自己的看法。大多数人的人格在不同的情况和时间里都是相当一致的。不过，有些人可能在对自我和他人的想法和感觉上发生困难。

人格障碍可能是不良的生活经历或创伤的结果，是一种应对机制，而不仅仅是一个人选择了某种特定的行事方式。

每个人的人格都是独特的。人格是随着不同的生活经历而形成的。大多数人都足够灵活，能够从过去的经历中吸取经验教训，在必要时改变自己的行为。有人格障碍的人发现控制自己的行为要困难得多。他们会有极端的想法和感觉，而且这些想法和感觉非常强烈，以至难以处理日常生活事务。他们的行为方式无法控制，难以应对各种局面或跟不同的人建立联系。由于这些困难，他们在人际关系、社会交往、工作和上学等方面常常遇到严重问题和限制。¹

有时人们会把人格障碍与躁郁症混为一谈。人格障碍是指情绪和行为长期地发生突然、瞬间变动的模式。躁郁症是指发生躁狂或抑郁这两种不同的症状。有关躁郁症的更多信息，请参见本系列中的《躁郁症须知》。

人格障碍是个人性格行为给本人或他人造成困扰的精神健康问题。人格障碍有许多不同的类型和潜在的原因，其症状和体征也多种多样。

人格障碍是非常复杂的，有很多不同的类型。诊断人格障碍是很难的。

人格障碍的类型：

以下是一些不同类型的人格障碍：

反社会人格障碍：往往不关心他人，以至具有攻击性和暴力性或侵犯他人权利。

回避型人格障碍：对批评或拒绝非常敏感，并且极度害羞。

边缘型人格障碍：行事冲动、不惜冒巨大风险，体验巨大痛苦、脾气暴躁或情绪不稳定。

自恋型人格障碍：相信自己比其他人都好。

强迫性人格障碍：控制欲极强，极力追求完美、规则和秩序，不能扔掉破旧的东西。

分裂型人格障碍：不太关心别人，有诸如“魔幻思维”等不寻常的想法，即相信自己的想法能够对某人某事发生影响。

人格障碍病人并不总是意识到自己有障碍，因为他们的思维方式和行为方式对他们来说似乎很自然，是他们个人的一部分。他们的想法和行为可能是对创伤和/或逆境的一种保护性反应。

¹ [What are personality disorders? | Personality disorders | ReachOut Australia](https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders) - <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>



症状：

人格障碍的症状是每个人都可能在某个时期表现出来的性格特征。不同的是，人格障碍病人的行为是极端的，而且，他们通常无法适应或改变这种行为。

人格障碍通常要到18岁才会被诊断出来，因为我们的人格在这个年龄之前都是在不断变化的。

儿童和青少年的荷尔蒙变化会影响他们的情绪，其症状可能与人格障碍相同或相似。如果您出现一些行为让您感到担忧并干扰了您的正常生活，那么请您去看医生。

一个人有人格障碍的一些征兆可能包括：

- 情绪时常波动
- 极度依赖他人
- 自恋（极度虚荣）
- 人际关系不稳定
- 与社会隔离
- 暴怒
- 对他人怀疑、信不过
- 难以交朋友
- 有某个需求必须立即满足
- 对冲动控制不好
- 酗酒或使用毒品
- 自我伤害，或者威胁或企图自杀

每个人都可能会不时经历上述的某些征兆，并不是每个患有人格障碍的人都会有所有这些征兆。如果您在某些日子中的大部分时间都有这些征兆，甚至天天如此，或者您对自己的感觉感到担忧，那么您应该向医生寻求帮助。

原因：

目前还不知道究竟是什么原因导致人格障碍。不过，某些因素可能使某人比较可能患上人格障碍。这些因素包括：

- 人格障碍或其他心理健康问题的家族史
- 童年受虐待或被忽视
- 童年时期不稳定或家庭生活混乱
- 被诊断出患有儿童行为障碍
- 在童年时期，由于父母死亡或创伤性的离婚而失去父母
- 其他重大创伤

人格障碍病人的感觉不是他们自己选择的，也不需要为患这种病负责。

获得帮助：

治疗的类型取决于人格障碍的类型。虽然人格障碍的行为通常是慢性的，持续比较久，但许多人格障碍与其他心理健康问题有关。例如，强迫型人格障碍与强迫症有关，精神分裂型人格障碍与精神分裂症有关，回避型人格障碍与社交恐惧症有关。因此，可以采用一些类似的治疗方法。对于边缘型人格障碍，谈话疗法是主要的治疗方法。药物治疗可用于治疗该障碍的某些方面。

诊断人格障碍可能很困难，有时医务人员可能成为某个人发病的触发因素。由熟悉病人的照顾者去看医生并帮助解释正在发生的事情、并为出现体征和症状的病人提供支持，可能会有帮助。

虽然我们对有效治疗人格障碍的认识还在不断加深，但越早寻求治疗，疗效就越可能越好。



在寻求精神健康帮助的时候，最好从您的医生开始。这个系列的资料中有一份传单题为 *Getting Professional Mental Health Help*（《获得专业精神健康帮助》）介绍了关于寻求专业帮助的更多信息。

如果和您的医生谈论精神健康问题感到不自在，您可以再找一位自己愿意谈这些问题的医生。找到合适的医生可能需要一些时间。

Project Air 有面向消费者及其家人、配偶和照顾者的各种资源，包括宣传小册子、消费者生活体验的故事和视频。

详情请见：<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/>

如果您现在需要帮助

如果您认为有人可能会伤害自己或他人，请寻求紧急帮助。

拨打紧急服务电话

打电话三个零(000)

呼叫生命热线

请打电话 13 11 14

关于本资料

这些信息不是医疗建议，只是一般常识，并没有考虑到您的个人情况、身体健康、精神状态或精神健康要求。请不要利用这些信息来诊断或治疗您自己或别人的疾病，不要因为这份资料中的某些内容而忽视医疗建议或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题都应向具备资历的医务人员咨询。如有疑问，请务必寻求医疗建议。

来源

这本小册子改编自reachout.com网站上发布的一份类似文件。原文可在以下网站查阅：<https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

其他来源包括

What is borderline personality disorder? - Mental health and psychosocial disability (nsw.gov.au) - <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/types-bpd.aspx>

本资料由下列机构编写

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia
9-11 Napier Close
Deakin, ACT 2600
T +61 2 6285 3100
E multicultural@mhaustralia.org
embracementalhealth.org.au

