

## 人格障礙

人格是一個人的思維、感覺和行為方式，是我們的個人特徵以及我們對自己的看法。大多數人的人格在不同的情況和時間裡都是相當一致的。不過，有些人可能在對自己和他人的想法和感覺上發生困難。

人格障礙可能是不良的生活經歷或創傷的結果，是一種應對機制，而不僅僅是一個人選擇了某種特定的行事方式。

每個人的人格都是獨特的。人格是隨著不同的生活經歷而形成的。大多數人都足夠靈活，能夠從過去的經歷中吸取經驗教訓，在必要時改變自己的行為。有人格障礙的人發現控制自己的行為要困難得多。他們會有極端的想法和感覺，而且這些想法和感覺非常強烈，以至難以處理日常生活事務。他們的行為方式無法控制，難以應對各種局面或跟不同的人建立聯繫。由於這些困難，他們在人際關係、社會交往、工作和上學等方面常常遇到嚴重問題和限制。<sup>1</sup>

有時人們會把人格障礙與躁鬱症混為一談。人格障礙是指情緒和行為長期地發生突然、瞬間變動的模式。躁鬱症是指發生躁狂或抑鬱這兩種不同的症狀。有關躁鬱症的更多資訊，請參見本系列中的《躁鬱症須知》。

人格障礙是個人性格行為給本人或他人造成困擾的精神健康問題。人格障礙有許多不同的類型和潛在的原因，其症狀和體征也多種多樣。

人格障礙是非常複雜的，有很多不同的類型。診斷人格障礙是很難的。

### 人格障礙的類型：

以下是一些不同類型的人格障礙：

**反社會人格障礙：**往往不關心他人，以至具有攻擊性和暴力性或侵犯他人權利。

**回避型人格障礙：**對批評或拒絕非常敏感，並且極度害羞。

**邊緣型人格障礙：**行事衝動、不惜冒巨大風險，體驗巨大痛苦、脾氣暴躁或情緒不穩定。

**自戀型人格障礙：**相信自己比其他人都好。

**強迫性人格障礙：**控制欲極強，極力追求完美、規則和秩序，不能扔掉破舊的東西。

**分裂型人格障礙：**不太關心別人，有諸如“魔幻思維”等不尋常的想法，即相信自己的想法能夠對某人某事發生影響。

人格障礙病人並不總是意識到自己有障礙，因為他們的思維方式和行為方式對他們來說似乎很自然，是他們個人的一部分。他們的想法和行為可能是對創傷和/或逆境的一種保護性反應。

<sup>1</sup> [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>



## 症狀：

人格障礙的症狀是每個人都可能在某個時期表現出來的性格特徵。不同的是，人格障礙病人的行為是極端的，而且，他們通常無法適應或改變這種行為。

人格障礙通常要到18歲才會被診斷出來，因為我們的人格在這個年齡之前都是在不斷變化的。

兒童和青少年的荷爾蒙變化會影響他們的情緒，其症狀可能與人格障礙相同或相似。如果您出現一些行為讓您感到擔憂並干擾了您的正常生活，那麼請您去看醫生。

### 一個人有人格障礙的一些徵兆可能包括：

- 情緒時常波動
- 極度依賴他人
- 自戀（極度虛榮）
- 人際關係不穩定
- 與社會隔離
- 暴怒
- 對他人懷疑、信不過
- 難以交朋友
- 有某個需求必須立即滿足
- 對衝動控制不好
- 酗酒或使用毒品
- 自我傷害，或者威脅或企圖自殺；

每個人都可能會不時經歷上述的某些徵兆，並不是每個患有人格障礙的人都會有所有這些徵兆。如果您在某些日子中的大部分時間都有這些徵兆，甚至天天如此，或者您對自己的感覺感到擔憂，那麼您應該向醫生尋求幫助。

## 原因：

目前還不知道究竟是什麼原因導致人格障礙。不過，某些因素可能使某人比較可能患上人格障礙。這些因素包括：

- 人格障礙或其他精神健康問題的家族史
- 童年受虐待或被忽視；
- 童年時期不穩定或家庭生活混亂；
- 被診斷出患有兒童行為障礙；
- 在童年時期，由於父母死亡或創傷性的離婚而失去父母；
- 其他重大創傷

人格障礙病人的感覺不是他們自己選擇的，也不需要對患這種病負責任。

## 獲得幫助：

治療的類型取決於人格障礙的類型。雖然人格障礙的行為通常是慢性的，持續比較久，但許多人格障礙與其他精神健康問題有關。例如，強迫型人格障礙與強迫症有關，精神分裂型人格障礙與精神分裂症有關，回避型人格障礙與社交恐懼症有關。因此，可以採用一些類似的治療方法。對於邊緣型人格障礙，談話療法是主要的治療方法。藥物治療可用於治療該障礙的某些方面。

診斷人格障礙可能很困難，有時醫務人員可能成為某個人發病的觸發因素。由熟悉病人的照顧者去看醫生並幫助解釋正在發生的事情、並為出現體征和症狀的病人提供支持，可能會有幫助。

雖然我們對有效治療人格障礙的認識還在不斷加深，但越早尋求治療，療效就越可能越好。



在尋求精神健康幫助的時候，最好從您的醫生開始。這個系列的資料中有一份傳單題為 *Getting Professional Mental Health Help*（《獲得專業精神健康幫助》）介紹了關於尋求專業說明的更多資訊。

如果和您的醫生談論精神健康問題感到不自在，您可以再找一位自己願意談這些問題的醫生。找到合適的醫生可能需要一些時間。

**Project Air**有面向消費者及其家人、配偶和照顧者的各種資源，包括宣傳小冊子、消費者生活體驗的故事和視頻。  
詳情請見：<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/>

## 如果您現在需要幫助

如果您認為有人可能會傷害自己或他人，請尋求緊急幫助。

**撥打緊急服務電話**

打電話三個零(000)

**呼叫生命熱線**

請打電話 13 11 14

### 關於本資料

這些資訊不是醫療建議，只是一般常識，並沒有考慮到您的個人情況、身體健康、精神狀態或精神健康要求。請不要利用這些資訊來診斷或治療您自己或別人的疾病，不要因為這份資料中的某些內容而忽視醫療建議或延遲尋求醫療建議。任何醫療問題都應向具備資歷的醫務人員諮詢。如有疑問，請務必尋求醫療建議。

### 來源

这本小冊子改編自reachout.com網站上發布的一份類似文檔。原文可在以下網站查閱：<https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

### 其他來源包括

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>

本資料由下列機構編寫：

**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

