

Rối loạn Nhân cách

Nhân cách là cách người ta suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Nhân cách là con người chúng ta, và sự cảm nhận về mình ra sao. Đối với hầu hết mọi người, nhân cách giữ gần như nguyên vẹn trong mọi tình huống và vào mọi lúc. Tuy nhiên, một số người có thể gặp khó khăn trong cách họ suy nghĩ và cảm nhận về bản thân và về người khác.

Rối loạn nhân cách có thể là cơ chế đối phó, hậu quả của trải nghiệm cuộc sống bất lợi hoặc chấn thương; đây không hẳn là kiểu cách cư xử mà người ta chọn.

Mỗi người có nhân cách riêng. Nhân cách phát triển khi người ta trải qua những kinh nghiệm sống khác nhau. Hầu hết mọi người đủ linh hoạt để học hỏi từ những kinh nghiệm đã qua và thay đổi hành vi của họ khi cần. Người bị rối loạn nhân cách cảm thấy khó kiểm soát hành vi của mình hơn. Họ có những suy nghĩ và cảm xúc cực đoan, mãnh liệt đến mức khó đối phó với cuộc sống hàng ngày. Họ hành động theo những cách họ không kiểm soát nổi, và phải gắng gượng trong việc liên hệ với các tình huống và người khác. Vì những thách thức này, họ thường gặp phải những vấn đề và hạn chế đáng kể trong các mối quan hệ, giao tiếp, công việc và học tập.¹

Đôi khi người ta lầm lẫn rối loạn nhân cách với rối loạn lưỡng cực. Rối loạn nhân cách là theo kiểu thay đổi tâm tính và hành vi đột ngột, theo từng lúc và dài hạn. Lưỡng cực là những lúc hưng cảm hoặc trầm cảm rõ ràng. Có thêm thông tin về lưỡng cực trong tờ thông tin Lưỡng cực trong loạt bài này.

Rối loạn nhân cách là vấn đề sức khỏe tâm thần, khi mà nhân cách và hành vi của quý vị khiến quý vị hoặc người khác đau khổ. Có nhiều loại và nhiều nguyên nhân tiềm ẩn khác nhau về rối

loạn nhân cách, và các dấu hiệu và triệu chứng rất đa dạng.

Rối loạn nhân cách rất phức tạp và có nhiều loại khác nhau. Có thể khó chẩn đoán rối loạn nhân cách.

Các loại rối loạn nhân cách:

Một số loại rối loạn nhân cách khác nhau là:

Rối loạn nhân cách chống đối xã hội: Có khuynh hướng không quan tâm đến người khác đến mức hung hăng và bạo động, hoặc xâm phạm quyền của người khác.

Rối loạn nhân cách né tránh: Nhạy cảm quá mức khi bị chỉ trích hoặc từ chối, và cực kỳ nhút nhát.

Rối loạn nhân cách ranh giới: Hành động bốc đồng, chấp nhận rủi ro lớn, gặp đau khổ đáng kể, tính tình dễ nổi nóng hoặc tâm trạng không ổn định.

Rối loạn nhân cách ái kỷ: Tin là mình tài giỏi hơn tất cả mọi người.

Rối loạn nhân cách ám ảnh cưỡng chế: Kiểm soát người khác quá mức, bận tâm về sự hoàn hảo, quy tắc và trật tự; không thể vứt bỏ những thứ đã cũ hoặc hư hỏng.

Rối loạn nhân cách phân liệt: Không thực sự quan tâm đến người khác và có những suy nghĩ khác thường, chẳng hạn như 'suy nghĩ ma lực' - tức là tin mình có thể dùng ý nghĩ để ảnh hưởng đến người khác và sự việc.

Người bị rối loạn nhân cách không phải lúc nào cũng nhận ra mình bị rối loạn, vì cách suy nghĩ và hành vi của họ dường như rất tự nhiên đối với họ, và là một phần của cá nhân họ. Suy nghĩ và hành vi của họ có thể là phản ứng tự vệ đối với chấn thương và/hoặc nghịch cảnh.

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>



Các triệu chứng:

Các triệu chứng rối loạn nhân cách là những đặc điểm nhân cách mà người ta có thể biểu hiện vào một lúc nào đó. Sự khác biệt đối với người bị rối loạn nhân cách là hành vi của họ cực đoan và, thông thường, họ không thể thích nghi hoặc thay đổi hành vi này.

Rối loạn nhân cách thường không được chẩn đoán trước 18 tuổi, vì nhân cách của chúng ta phát triển liên tục cho đến tuổi đó.

Trẻ em và thanh thiếu niên có những thay đổi kích thích tố khiến ảnh hưởng đến tâm trạng và các dấu hiệu có thể giống hệt hoặc tương tự chứng rối loạn nhân cách. Nếu quý vị có những hành vi gây lo lắng và làm xáo trộn cuộc sống bình thường của mình, hãy đến gặp bác sĩ.

Một số dấu hiệu cho thấy bị rối loạn nhân cách có thể gồm có:

- thay đổi tâm trạng thường xuyên
- quá phụ thuộc vào người khác
- tự yêu mình (cực kỳ tự cao)
- các mối quan hệ cá nhân đầy sóng gió
- cách biệt xã hội
- giận dữ bộc phát
- nghi ngờ và không tin tưởng người khác
- khó kết bạn
- cần được hài lòng ngay lập tức
- khó kiểm soát cơn bốc đồng
- lạm dụng rượu bia hoặc chất kích thích
- tự làm hại bản thân, đe dọa hoặc tìm cách tự tử

Ai cũng có thể thỉnh thoảng có một số dấu hiệu kể trên, và không phải ai bị rối loạn nhân cách cũng có tất cả các dấu hiệu này. Nếu có những dấu hiệu này hầu như suốt ngày - mỗi ngày - hoặc nếu lo lắng về bất kỳ cảm giác nào của mình, quý vị nên gặp bác sĩ để được giúp đỡ.

Nguyên nhân:

Người ta không biết chính xác tại sao bị rối loạn nhân cách. Tuy nhiên, một số yếu tố có thể làm người ta dễ bị hơn. Những yếu tố này gồm có:

- gia đình có bệnh sử rối loạn nhân cách hoặc các vấn đề sức khỏe tâm thần khác
- bị lạm dụng hoặc bỏ bê trong thời thơ ấu
- cuộc sống gia đình không ổn định hoặc hỗn loạn trong thời thơ ấu
- chẩn đoán mắc chứng rối loạn ứng xử thời thơ ấu
- mất cha mẹ do chết, hoặc ly dị đau thương, trong thời thơ ấu
- các chấn thương nặng khác

Người bị rối loạn nhân cách không chọn kiểu cảm nhận của họ, và hoàn toàn không có trách nhiệm gì trong việc phát triển chứng rối loạn.

Nhận hỗ trợ:

Loại điều trị tùy theo loại rối loạn nhân cách. Nhiều rối loạn nhân cách có liên quan đến các vấn đề sức khỏe tâm thần khác, mặc dù hành vi này thường lâu dài và mãn tính hơn. Ví dụ, rối loạn nhân cách ám ảnh cưỡng chế có liên quan đến rối loạn ám ảnh cưỡng chế, rối loạn nhân cách phân lập liên quan đến tâm thần phân liệt, và rối loạn nhân cách né tránh liên quan đến sợ giao tiếp. Do đó, có thể dùng một số cách thức điều trị tương tự. Đối với rối loạn nhân cách ranh giới, liệu pháp trò chuyện là cách điều trị chính. Thuốc men có thể được dùng để chữa trị các khía cạnh khác của rối loạn.

Có thể khó chẩn đoán rối loạn nhân cách và đôi khi các chuyên gia y tế có thể là tác nhân ảnh hưởng tới bệnh nhân. Có thể hữu ích khi nhờ một người chăm sóc biết rõ người đó đến gặp bác sĩ để giúp giải thích những gì đang xảy ra, và hỗ trợ người đang có các dấu hiệu và triệu chứng.



Trong khi sự hiểu biết của chúng ta về cách chữa trị hiệu quả chứng rối loạn nhân cách vẫn đang phát triển, chữa trị càng sớm thì khả năng hiệu quả càng cao.

Bác sĩ của quý vị là nơi khởi đầu tốt để xin được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần. Tờ thông tin trong loạt bài này *Nhận Trợ giúp Sức khỏe Tâm thần Chuyên nghiệp (Getting Professional Mental Health Help)* có thêm thông tin về việc tìm kiếm trợ giúp chuyên môn.

Nếu không cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với bác sĩ về sức khỏe tâm thần của mình, quý vị có thể tìm một bác sĩ khác khiến quý vị cảm thấy thoải mái. Có thể mất một thời gian để tìm được bác sĩ phù hợp với quý vị.

Dự án Air có các tài nguyên dành cho người tiêu dùng và gia đình, người phối ngẫu & người chăm sóc của họ, kể cả các tờ thông tin, câu chuyện và phim ảnh về trải nghiệm sống của người tiêu dùng. Truy cập

<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị cần được giúp đỡ ngay bây giờ

Nếu quý vị nghĩ ai đó có thể tự làm hại bản thân hoặc làm hại người khác, hãy tìm sự trợ giúp khẩn cấp.

Gọi dịch vụ khẩn cấp

Gọi ba số không (000)

Gọi Đường dây cứu hộ (Lifeline)

Gọi 13 11 14

Về Tờ Thông Tin này

Thông tin này không phải là khuyến cáo y tế. Ở đây chỉ nói chung chung và không xét đến hoàn cảnh cá nhân, sức khỏe thể chất, tình trạng tinh thần hoặc các yêu cầu về sức khỏe tâm thần của quý vị. Đừng dùng thông tin này để điều trị hoặc chẩn đoán tình trạng bệnh của chính mình hoặc của người khác, và không bao giờ bỏ qua khuyến cáo y tế hoặc trì hoãn việc tìm khuyến cáo chỉ vì điều gì trong thông tin này. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về y khoa thì nên hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thẩm quyền. Nếu nghi ngờ, hãy luôn luôn tìm kiếm khuyến cáo y tế.

Nguồn

Tờ thông tin này được phỏng theo một tài liệu tương tự có trên trang mạng của reachout.com. Có thể xem bản gốc tại <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

Các nguồn tài liệu khác gồm có

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>

Tờ thông tin được soạn thảo bởi:

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

