

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/problems/personalitydisorders/pd.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 10/2008

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

人格障礙

前言

此單張是為那些被診斷患有
人格障礙的人士及其家人和朋友
而寫的。

引言

我們很難精準地指出「性格」
的意思是甚麼。這詞的意思好
像很明顯，卻很難用言語來表
達，部分的原因是很多我們用
來形容一個人的詞語都有廣泛
的含意，同時，那些含意有時
是重複的。

這些詞語可以表達多過一方面的經驗。比方說，「焦慮」一詞形容擔心的感受。「神經緊張」形容別人可能留意到你感到緊張時而作出的行為。「害羞」形容和別人一起感到侷促不安，並且表現得頗沈默。

另一個困難的地方是我們在不同的情況下對人的表現可以非常不同。如果你只在工作上認識某個人，他在社交場合的表現可能有所不同。



不過，在精神健康的領域裏，「性格」一詞是指那些令我們與其他人有所不同的個性和特質。當中包括我們的：

- 思想
- 感受
- 行為

在十多二十歲時，我們當中大部分人已經形成了自己的性格，有自己在思想上、情緒上和行為上獨特的方式。在我們往後的人生中，這些方式會大致保持相同。通常，我們的性格會讓我們和別人相處得不錯，即使那不是十分完美。

人格障礙

不過，對於某些人來說，情況並非這樣。不論為了甚麼緣故，我們部份的性格會令我們很難和自己或別人相處。要從經驗中學習和要改變這些特質也很困難。一些沒有幫助的思想、情緒和行為也會帶來問題。我們的特質通常在兒童或青少年初期可以被察覺到，有別於一些受創傷事件或腦部受創所引致的性格改變。

你可能發覺自己很難：

- 去建立或維繫一段關係
- 和工作上的同事相處
- 和家人及朋友相處
- 避免惹上麻煩
- 控制你的情緒和行為

如果你因此感到不開心或困擾

並且／或者

你發覺自己常常困窘或傷害別人

那樣，你便可能有人格障礙（以下有不同種類人格障礙的描述）。有人格障礙的人生命充滿困難，因此常常會有其他精神健康的問題（例如：抑鬱症、藥物及酗酒問題）。

有關人格障礙

世上有不同的方法去形容精神疾病和把它們分類。形容性格問題比形容其他精神病（如抑鬱症或精神分裂症等）更具爭議性。很多人認為把一些人「標籤」為有人格障礙並沒有意思。話雖如此，即使我們都是個別的，但某些性格問題的模式確出現在頗多人身上。透過找出這些模式，我們便可以發展出協助他們的方法和一些可以應用在很多人而非一個人身上的治療方法。

有人格障礙的人適合接受治療嗎？

不少證據指出，被診斷有人格障礙的人，沒有得到他們應該得到的治療和關注。精神健康服務主要集中在處理精神病患，例如：精神分裂症、雙相情感障礙和抑鬱症。曾經有人懷疑精神健康服務對患有人格障礙的人有沒有任何用處。不過，研究結果已清楚指出精神治療可以協助患有人格障礙的人士。

不同種類的人格障礙

人格障礙根據其情緒特點可分為三類。

A類：「多疑」

B類：「情緒化及衝動」

C類：「焦慮」

當你看每一類的形容時，可能會認出一些你自己的性格特質。這並不一定表示你有人格障礙。有些個性可能甚至在你人生的某方面是有用的。不過，如果你有人格障礙，這些性格特質會頗極端。它們可能破壞了你的生活，通常也會破壞你身邊的人的生活。

有些人可能有一種以上人格障礙的徵狀。

A類：「多疑」

偏執型 (Paranoid)

- 多疑
- 總覺得別人對你懷有惡意（就算證據顯示這不是真實的）
- 對被拒絕過度敏感
- 傾向對人懷恨

類分裂型 (Schizoid)

- 情感上冷漠
- 不喜歡與別人接觸，較喜歡自己一個人
- 有豐富的想像世界

分裂型 (Schizotypal)

- 古怪及極度自我中心的行為
- 古怪的意念
- 思維模糊、贅述、瑣碎及離奇
- 缺乏或不適當的情緒反應
- 能看到或聽到古怪的東西
- 和精神病精神分裂症有關

B類：「情緒化及衝動」

反社會型 (Antisocial or Dissocial)

- 不關心別人的感受
- 容易有挫敗感
- 傾向使用暴力
- 犯罪
- 難於建立親密關係

- 衝動 — 憑一時的衝動做事，沒有想清楚後果
- 不感到內疚
- 不能從不愉快的經驗中學習

邊緣型或情緒不穩型 (Borderline or Emotionally Unstable)

- 衝動
- 難於控制情緒
- 覺得自己不好
- 經常傷害自己（例如：割自己或企圖自殺）
- 感到「空虛」
- 很快和別人建立關係，但又很容易失去這段關係
- 可能感到多疑或抑鬱
- 面對壓力時，可能聽到聲音或噪音

表演型 (Histrionic)

- 過份戲劇化的事件
- 自我中心
- 表現出強烈的情緒，但很快改變，維持不久
- 容易受人影響
- 非常擔心自己的外表
- 渴望新事物及刺激
- 可能很誘人

自戀型 (Narcissistic)

- 強烈地覺得自己很重要
- 夢想無限的成就、權力和才智
- 渴望別人的注意，但對人表達很少親切感
- 剝削別人

- 要求別人關照，但不會報答別人

C類：「焦慮」

強迫型 (Obsessive compulsive or Aka Anankastic)

- 很多擔心和懷疑
- 完美主義 — 經常檢查東西
- 執著於你所做的事
- 小心、心神被一些細節所盤據著
- 擔心自己做了錯事
- 難於適應新環境
- 通常有很高的道德標準
- 批判性
- 對批評很敏感
- 可能有纏繞的思想和意象 (雖然嚴重程度不及強迫症患者)

迴避型 (Avoidant or Aka Anxious/Avoidant)

- 非常焦慮和緊張
- 很多擔心
- 覺得不安全和比別人差
- 必需被喜歡和被接納
- 對批評極度敏感

依賴型 (Dependent)

- 被動
- 依賴別人為你做決定
- 做別人想你做的事
- 難於處理日常事務

- 感到絕望和不能幹
- 容易感到被人遺棄

人格障礙的成因

答案尚未清楚，大概像其他精神病一樣，遺傳、腦部問題和成長環境都有一定影響。有證據證明以下各項的重要性：

成長環境

- 童年時受到身體虐待或性虐待
- 家庭暴力
- 酗酒的父母

如果孩子可以離開這類惡劣的環境，他們會減少日後患上人格障礙的機會。

早期出現的問題

在兒童期已出現行為問題，例如嚴重地有攻擊性、不服從和重複發脾氣。

腦部問題

一些有反社會型人格障礙的人在腦部的結構上和腦內某些化學物質的運作上與其他人有少許不同。不過，現在並沒有為人格障礙而設的腦掃描或血液測試。

一些令情況更差的因素

- 服用很多藥物和酒精
- 和家人或伴侶相處出現問題
- 經濟問題
- 焦慮、抑鬱或其他精神健康問題

協助

為人格障礙患者而設的治療可分為心理治療和藥物治療。

一、心理治療

- 輔導—交談和傾聽。建基於輔導員和被輔導者的互信關係。
- 心理動力心理治療 (Dynamic Psychotherapy) — 透過了解以往的經歷去了解現在的行為。
- 認知治療 (Cognitive Therapy) — 改變扭曲而無助的思考模式。
- 認知分析治療 (Cognitive Analytical Therapy) — 認出和改變在關係中或行為上的模式。
- 辨證行為治療 (Dialectical Behaviour Therapy) — 當中應用了認知和行為治療，以及佛教禪宗的技巧，可透過個人或小組方式進行。
- 治療社區 (Therapeutic Community) — 這種治療社區會提供地方讓有長期情緒問題的人在那裏居住數週或數月。大部分治療工作都在小組內進行。你可以從與其他組員的相處中學習。與現實生活不同之處是那些不和困窘都在安全的情況下發生。職員和其他組員會協助你去渡過困難，並從中學習。組員通常有權決定宿舍如何運作，但需要準備留在那裏和渡過困難的時期。(譯者按：在香港沒有這類為人格障礙患者而設的住宿治療服務)

二、藥物治療

藥物能協助某些人格障礙的患者。

抗精神分裂藥物 (通常使用低劑量)

- 能減輕A類人格障礙患者的多疑情況
- 如果邊緣人格障礙患者，感到被迫害或聽到聲音或噪音，這些藥物也能幫助他們。

抗抑鬱藥物

- 能協助減少B類人格障礙患者的情緒困擾
- 某些屬於「選擇性血清素再攝收抑制劑」(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor, SSRIs) 的抗抑鬱藥物，能協助患有邊緣人格障礙或反社會人格障礙的人減少衝動和攻擊性
- 能減少C類人格障礙患者的焦慮

情緒穩定劑

某些藥物 (例如鋰劑、Carbamazepine和Sodium Valproate) 也能減少衝動和攻擊性。

如果人格障礙患者患上抑鬱症或精神分裂症，這些藥物治療也會有幫助。

至於提供哪一種治療，則需要視乎：

- 病人或服務提供者的個別喜好
- 人格障礙的類別
- 在那地區有甚麼治療提供

如果你有人格障礙，你可能完全不需要治療。不過，藥物或心理治療 (有時兩者會同時進行) 也可能對你有幫助。入院通常只是最後的方法。而且，住院時間通常是短的 (例如：當一個患有邊緣人格障礙的人嚴重地傷害自己時，他便可能要入院)。以往很多只在醫院內提供的治療現在也可在診所中找到。

人格障礙有多普遍？

- 大約四至七成精神科的住院病人都有人格障礙。
- 三至四成在社區內接受精神科服務的精神科病人都有人格障礙。

- 大約一至三成看普通科醫生的病人有人格障礙。

人格障礙會隨時間改變嗎？

會。有證據指出他們會隨年齡增長而慢慢改善。特別是反社會行為和衝動會在你三十多歲或四十多歲時減少。

不過，情況也可剛剛相反。例如：患有分裂型（Schizotypal）人格障礙的人可能會患上精神分裂症。

治療有效用嗎？

心理和藥物治療都被證實有一定療效，但那些證據都不是很有說服力，原因是：

- 那些治療通常頗複雜。很難知道哪些部分的治療有實際的作用
- 參與者通常很少
- 量度進展的方法不好
- 大部分有關治療的研究歷時都頗短

患有人格障礙

有人格障礙患者，就好像任何有精神健康問題的人一樣，可能會因為自己的病而被歧視。這個診斷可能引來害怕、惱怒和否定而非同情、支持和體諒，這是不公平和沒有幫助的。人格障礙是一個真正的問題，需要真正的協助。對於人格障礙患者，我們可以協助他們，給予他們友誼、支持和體諒，而非我們的判斷和歧視。

自助

- 遇到壓力時嘗試去放鬆自己。你可能會發覺瑜珈、按摩或香薰對你有幫助。

- 確保你在夜裏能安睡，不過就算你睡不著，也不用太困窘。
- 照顧自己的身體健康和留意自己吃了甚麼。如果你有均衡的飲食、多蔬果，你會感到好些。
- 避免飲太多酒或濫用藥物。
- 定期做運動，但不需太極端。就算是早一個站下巴士，步行餘下的路程，也可為你帶來改變。
- 當面對困難處境或你應付了一些壓力後，你可請自己享受一下，不過，不要飲酒或濫藥。
- 培養興趣或嗜好，這是一個認識朋友的好方法，而且可以令你暫時不去想我們所有人都會面對的日常壓力。
- 告訴別人你的感受。傾訴對象可以是親人朋友，或如果你喜歡，可以是治療師或輔導員。如果你無法接觸到一位輔導員或治療師，你也可嘗試找家庭醫生。
- 在互聯網上找一些有用的資料。
- 如果事情變得十分棘手，你可嘗試聯絡生命熱線。

與人格障礙者一起生活

你可能會擔心人格障礙會為患者和為你的生活帶來影響。如果你與患者談及這些情況，他們會如何反應呢？

如果他們認真看待你的擔心，你們可多找一些資料（你可在英文單張最後部分找到更多英文資料。）就算他們現在不能看到這是一個問題，將來他們可能會明白的。

雖然與人格障礙患者一起生活可能是困難的，但不會經常都有困難。有用的做法包括給予患者私人空間；傾聽及明瞭患者的關注，尋找別人的協助（包括家人朋友，甚至是精神健康專業人士，如護士、醫生和治療師等）。照顧你自己的身心健康也是重要的。