# 一般較常見的心理疾病

☐ 焦慮性疾患

包括恐慌症（Panic)，懼曠症(Agoraphobia)，畏懼症(特定對象／社會)(Phobia), 強迫症（OCD),創傷後遺症（PTSD),及廣泛性焦慮疾患

1. **廣泛性焦慮疾患** 的基本特質是針對許多事件或活動過度焦慮及擔憂 有至少六個月。在這期間病人擔憂的時間比不擔憂期更長。這人發現自己很難控制此憂慮。焦慮及擔憂伴隨發生的現象有：

不能靜止、容易疲累、難保持專 心、易怒、肌肉緊張、及睡眠障礙(在兒童只需要一項症狀)。憂慮及擔憂的強度、總時期、或頻率，程度上遠超過所害怕事件實際的發生或可能衝擊。

患者自覺很難不讓這些憂心的想法干擾目前做事的專注力，也很難不憂慮。廣泛性焦慮疾患的成人患者時常擔憂每天的日常生活情況，如可能的職位責任、財務狀況、家人健康、自己孩子會有災禍、或瑣事(如持家的雜事、車子的修理、約會要遲到等)。廣泛性焦慮 的兒童患者則傾向於過度擔憂其勝任能力或表現品質。在病程中憂慮的對象會由一種擔憂轉換到另一種。

2. **恐慌發作** 是在一段特定時期內突然發生強烈的擔憂、害怕、及恐懼，並常伴隨著即將死去的感受。發作時常有呼吸困難、心悸、胸痛或不適、哽塞感或窒息感、害怕即將發狂或失去控制等症狀。

3. **懼曠症** 是焦慮或畏避某些地方或情境，害怕在此地方或情境若發生恐慌發作或恐慌樣症狀，會逃脫困難(或令人困窘)或得不到救助。

4. **特定對象畏懼症** 的特徵是暴露於某種特定物體或情境時會觸發臨床明顯的焦慮，常導致畏避性行為。
5. **社會畏懼症** 的特徵是暴露於某些類型的社會性或操作性情境時會觸發臨床明顯的焦慮，常導致畏避性行為。

6. **強迫性疾患** 的特徵是強迫性意念(造成明顯的焦慮或痛苦)與強迫性行為(用來抵消焦慮)二者至少有其一。
7. **傷後壓力疾患** 的特徵是再度體驗過去發生的極度創傷事件，並伴隨發生警醒度增加的症狀及逃避與此創傷有關的刺激。

☐ 適應性疾患

適應性疾患是對一或數個可以指出來的在心理上／關係上／或是生活上出現了壓力的反應，造成了臨床上重要的情緒或行為的症狀。這些症狀必須在壓力源開始後三個月內發生。患者的痛苦
超過這種壓力一般預期的反應，或造成生活或職業(包含學業)功能的重大損害。
適應性疾患必須在壓力源(或其後續狀伏況)停止後六個月以內消失。依據最能描述主要症狀的特徵分成 5 個亞型：

1. 帶有憂鬱心情： **鬱悶，流淚，感覺無望**。
2. 帶有焦慮： **神經質，擔憂，害怕，驚跳**
3. 同時帶有憂鬱和焦慮心情： **上述兩者混合存在**
4. 出現行為問題： **犯規，打架，侵犯別人的權益，曠職逃學，惡意破壞，開車魯莽瘋狂，逃避法律責任**
5. 同時有情緒和行為問題： **同時出現情緒症狀（憂鬱／焦慮）和行為症狀**

☐ 人格疾患

**人格疾患**

1. 是一種持久的內在經驗和行為，這些經驗和行為從個人的文化來看，已經明顯的偏離一般人的預期。這種行為的型態表現在：
   （1）認知(如:如何觀察和解釋自己、他人，以及遭遇的生 活事件)。
   （2）情緒(如:情緒的範圍、強度、變動性，情緒反應的適當性)

（3）人際功能。
（4）衝動控制

2. 這種持久的行為型態缺乏彈性，而且在不同的人際和社交情境中廣泛的呈現出來。

3. 這種持久的行為型態導致了臨床上明顯的困擾，或者是社交，職業及其他功能的明顯障礙。

4. 這種行為型態相當的穩定，而且已經持續了相當長一段時間，開始的時候可以回溯到青少年或者是成年人的早期 這種持久的行為型態，不是因為其他精神疾病所造成的結果，也沒有辦法用其他精神疾病來解釋。

5. 這種持久的行為型態，不是因為藥物而造成的直接生理反應（如:藥物濫用、服用某些治療用的藥物)，或者是一般的醫學狀 況（如:頭部外傷)所導致。

在 DSM-IV（精神疾病診斷及統計手冊第四版） 診斷書中將人格疾患依據其描述性特質的相似性而分成三大群。

A 群 ：

呈異和行為離譜的（瘋狂人格“Mad”) - 包含妄想性(Paranoid)，類分裂性（Schizoid）、及分裂病性（Schizotypal）人格疾患。這些患者時常看來古怪或偏離常態。

**B** 群:

戲劇化、情緒化、情緒反覆的(壞人格“Bad”) - 包含反社會性（Antisocial）、邊緣性（Borderline)、戲劇化做作性（Histrionic）、及自戀性（Narcissistic）人格疾患，這些患者常看來戲劇化、情緒化、或性挑逗的。

**C** 群：

焦慮或者是害怕（悲傷人格“Sad"）--包含逃避性（Avoidant）、依賴性（Dependent）,及強迫性（Obsessive-Compulsive)人格疾患 。

這套分群系統雖然在某些研究及教育場合有用，但在應用上仍有很多限制也還沒有得到一致的證實。況且許多個案常同時有來自不同群的多種人格疾患。

**各種人格疾患的人格特色：**

| | |
|---|---|
| ☐ 類分裂人格的特色<br><br>• 不渴望亦不喜愛親密的人際關係，甚至包括成為家中的一分子。<br>• 通常選擇單獨進行的活動。【喜歡獨自一人做事。】<br>• 對於性經驗缺乏興趣。<br>• 很少能從活動中得到樂趣。對事情缺乏興趣也沒有什麼嗜好。<br>• 除了直系親屬外缺少親密的朋友或知己。<br>• 對人際關係的追求無明顯慾望。<br>• 對於他人的批評和讚美毫不關心。【不關我的事吧?誰在乎呢?】<br>• 情感的表現冷漠，與他人疏離，感情平淡。<br>• 工作表現低於實際能力。但可能表現出無比的創造力。<br>• 常常只是觀察者而非參與者。<br>• 缺乏幽默感。<br>• 封閉的情感。<br><br>☐ 分裂型人格的特色<br><br>• 常認為自己有第六感【怪異的信念或者是神奇想法，這些部分會影響到行為】<br>• 預言未來<br>• 關係意念，【需要排除關係妄想】<br>• 不正常的知覺經驗，包括了身體的錯覺<br>• 容易疑心，或者有妄想的意念<br>• 奇怪的思考和言語(例如，模糊不清、繞 | ☐ 妄想性人格的特色<br><br>• 將困擾歸咎於外在因素一將自己當成被連續受虐的對象、持續不斷抱怨治療失當。<br>• 有長期應付權威形象的困擾，無法而且不願意聽從他人的指揮<br>• 過度強調小事件———小題大作<br>• 積極尋找並確認其懷疑，排除更合理的結論————「見樹不見林」<br>• 無法放鬆、只有少許甚至沒有幽默感。<br>• 投射嫉妒，甚至病態的猜忌他人一「他們想逮住我，因為我 有他們想要的。」<br>• 批評他們是弱者、貧窮及有缺陷的人。<br>• 無法表現溫暖或談論他們的不安全感。<br>• 在主觀的期待而非客觀的歸因上，創造自己的環境.<br>• 生氣而且帶有敵意是主要的情感。<br>• 只有信任自己、狂熱的獨立者。<br>• 無所不能的樣子。 |

圈子，隱喻式的、過度詳細的或者是刻板化的表達方式)

- 不適當的或者是受限制的情感。
- 平板的情緒, 認知上的自閉
- 廣泛的焦慮以及廣泛的神經質 間歇性的崩潰。
- 不會轉彎，沒有想像空間的思考方式
- 行為／外觀呈現怪異，與常人不同

## 戲劇化人格

- 當自己不是注意力的焦點時，就魷會覺得非常不舒服。
- 和別人互動的時候，呈現出不合宜的性挑逗和誘惑的行為
- 表現出快速轉換和膚淺的情緒表達。
- 持續的使用身體外觀的吸引力來獲得注意。
- 說話的方式表現出過度要吸引人注意但缺乏細節
- 表現出戲劇化及誇張的情緒表達。
- 容易受暗示，也就是容易受到環境和其他人的影響。
- 對於人際關係，自認為親近的程度遠大於實際的狀況，

## 邊緣性人格的特色

- 狂暴的避免現實或臆測的遺棄。
- 不穩定及強烈的人際關係模式，將對方極端的理想化或極端的貶抑:
- 認同困難:明顯而持續不穩定的自我意向與自我感。
- 至少在兩個領域裡有潛在性自我毀滅的衝動表現(例如:錢財，花費、性、物質濫用、開車橫衝直撞、毫無節制的暴食)。
- 週期性自殺行為、姿態或威脅，或自我傷害的行為。
- 由於不斷明顯的心情波動，情緒不穩定(例如:情緒低落、易
- 冬或焦慮一經常持續幾個小時或異乎尋常的持續幾天)
- 除了一等血親之外，缺乏親密的朋友、
- 過度的社交焦慮，即使更加熟悉之後也不會減少焦慮的程度，而且是來自於對於對方妄想的意念，而不是對方對於自己負向的批評
- 過度的迷信、相信第六感、心電感應;在兒童及青少年則可能出現怪異的幻想，或者專注在奇怪的

## 自戀人格的特色

- 對於自己的重要性有過度誇大的感受(例如，認為自己有過人的成就和天資，認為應該被當作無人可比而且優於他人的成就)
- 專注在幻想自己有無限的成就、權力、聰明才智、美麗，或者理想的愛情。
- 相信自己是特別的、唯一的，而且只能夠被特殊的、高地位的、(或機構)所了解，也只願意和這些地位的人在一起。
- 需要過度地被推崇。
- 覺得自己有特殊的頭銜，也就是沒有理由的期待自己應該得到特別有利的待遇，或者希望其他人自動的願意聽從他的期待:
- 在人際上剝削他人，也就是藉由占別人的便宜來達 1 到自己的目的
- KI 同理心:不願意承認或者是認同別人也有自己的感覺和需求
- 常常嫉妒他人;或者是相信別人會嫉妒他們。
- 常常表現出傲慢和高傲的行為及態度。

## 反社會人格的特色

- 沒有辦法遵守社會要求的法律規範，表現出持續的刁 犯罪，或者曾經因為犯罪被逮捕。
- 欺騙的行為，表現出持續的說謊，使用假名或是欺騙他人，目的是為了個人的好處或個人的快樂。
- 衝動的特質，或者是沒有辦法事先的計畫。
- 易怒加上攻擊性，表現的方式是一再的

- 7.長期空虛的感覺。.不恰當、強烈的憤怒或有控制生氣的困難(例如:經常情緒化

- 勺表現、持續生氣、不斷發生打鬥)。暫時、與壓力有關的妄想意念或嚴重的解離症狀。

## 逃避人格的特色

- 避免經常與其他人互相接觸的職業，因為他們對於別人的批評、不贊同與拒絕存在著恐懼感。
- 除非確定自己是受到歡迎的，否則則不願意介入人群中。【感覺自己是有缺陷的。】
- 在親密的人際關係中表現出抑制的態度，因為他們害怕丟臉或受到愚弄。【害羞:怕受到拒絕。】
- 思想上預期自己在社交環境中會遭受批評和拒絕的對待。【主動地造成社交疏離的狀況。】
- 排斥新的人際關係因為他們具有覺得自己表現不好的感覺。【自我批評。】
- 認定自己在社交上是無能的、不具吸引力的，或者地位低於其他人。【對事情的評論具有高度的敏感性。】
- 強烈表達不願意冒險或參加任何新的活動，因為這些活動可能會造成他們的困窘。
- 對於心情低落的耐受性低。
- 外表上表現出漠不關心的態度，內心卻具有高度的敏感性。

打架或攻擊別人
- 不顧後果(reckless)，不管自己和別人的安全。
- 持續的出現不負責任的行為，表現的方式是沒有辦法持續維持一份工作或負起財務上的契約和責任。
- 缺乏道德感，表現的方式是不關心，或者將傷害、虐待、偷取別人的財物完全合理化。
- 圓滑、能言善道，自大。
- 需要持續的刺激。
- 衝動控制差。

## 依賴人格的特色

- 如果沒或獲得其他人一再的建議和保證就無法做出出決定。
- 在他們生活中大部分重要的領域裡都需要其他人為他們承擔責任
- 由於害怕失去其他人的支持和認可，因此很少會出現和他人意見不合的情形。
- 很難獨自一人開始進行某項計畫或開始做某些事情(因為他們對於自己的判斷力或能力缺乏信心，而不是因為缺乏動機或能量)
- 需要其他人給予超出一般時間的養育和支持，因此他們會自願去做一些自己感到不愉快的事情來迎合其他人。
- 當他們獨自一人的時候會感到無助和不舒服，因為他們認為自己無法照顧自己的恐懼感在這樣的情況下會被過度誇大。
- 當一段親密的人際關係結束後，他們會積極地尋找另一段新的 人際關係。
- 經常會出現不切實際的恐懼感，認為其他人將會把照顧他們的責任留給他們自己。

## 強迫人格的特色

- 被細節、規則、目錄表格、次序、組織或時間表這些思想所占據，以至於看不見活動本身的主要訴求點。【見木不見林】
- 所呈現的完美主義干擾了工作的完成(例如，無法結束企劃，因為事情尚未達到他/她對事情過度嚴格的要求標準)【缺乏幽默感】
- 過分投人工作造成休閒活動與友誼的喪失【將工作的達成認為是生活上主要的目標，無法放鬆自己】.
- 對於道德、倫理或價值這一類的問題過於小心謹慎、一絲不 1 苟缺乏彈性【文化和宗教上的認同感並不是解釋這種態度的理由】
- 無法將破損或沒有價值的物品丟棄，即使他們對於這些東西並不存在感情上的考量。
- 不願意將工作授權給其他人，除非他們願意依照他(她)的方式來處理事情。
- 對待自自己和他人都採取一種吝嗇的消費方式;將錢財視為一種 必須儲存起來應付日後災難的物品。
- 表現出嚴格和頑固的態度。
- 對事情缺乏決斷性，優柔寡斷。

# 人格疾患小館

妄想性： 靠著牆坐起，當廚房的門打開時，注意餐廳在準備食物的時候，
有沒有搞鬼。

自戀型： 有訂位就希望得到特殊的座位;將主菜退回去給廚師

依賴型： 雖然自己吃素也不抽菸，為了讓別人高興，坐在吸菸區吃牛小排

邊緣性： 當男友告訴她不願離開自己的太太時，她將杯子丟向他

反社會型： 這個騙子用力打了服務生，當服務生搞不清楚狀況的時候，偷了自戀人格所留下來的小費

戲劇化型： 在餐廳中間接近點唱機附近，跳了一段肚皮舞

強迫型： 到別桌去，會一直擦亮對方的餐具，將餐桌擺整齊，而且一直擔心自己給的小費會不會失禮

迴避型： 在外帶區也給小費

類分裂型： 不會來餐廳吃飯，將食物點回家; 或把食物藏在袋子裡面，用吸管去吸食物，怕人家看到他在吃什麼

分裂型： 從一個大鍋當中，用園藝和其他奇怪的的器具來吃飯