

撰文：曾莉嘉
攝影：陳永樂、部分相片由被訪者提供
美術：陳志峯

不是人格 只是障礙



學校、職場，甚至是家庭，總有些人的「性格」難相處，有的孤僻、有的火爆、有的陰柔、有的自卑、有的自戀等。

如果生活不需與人來往，性格如何怪也不是問題，但只要生存在任何一個社會內，就無可能只得自己一個。

脾性要「怪」到哪種程度，才叫「有病」？

原來被國際公認性格出現障礙的，約共有11種。

邊緣人格易自殘

「不是每種人格障礙都會被診斷出來，有時可能在醫院被發現，典型的例子就是邊緣性人格患者，因自殘而被送院。」精神科專科醫生葉沛霖解說，不少個案是因為與男女朋友鬧分手後割手、服藥被送急症院，完成所有急救及身體狀況穩定後，就會被轉介至精神科醫生處跟進，然後發現問題。

這類個案通常是小時候，父母未能對他們的情緒表達有適切對應，例如小孩不開心時吵鬧，但父母就以打來責罰，而這種疏忽情況長期持續，又或者某些個案小時候長期被虐打或曾被侵犯。其中有些小孩長大後，很渴求被關注、照顧、愛惜，因此早早拍拖，並且在一段新關係中，會極速就認定遇上全世界上對自己最好的人，所以短時間內關係發展得非常密切。但當發生小磨擦或小事情時，就很容易觸發被離棄的感覺，對對方的感覺就有極端的改變，可以視為仇人。「所以會以自殘行為來舒發情緒之餘，更會為了挽救關係，會故意讓對方知道，亦因此而被送院。」葉醫生說。

自戀人格覺應份

邊緣人格障礙會讓自己受傷，而另一種人格障礙就會讓身邊人受傷。「那次發現是因為個案太太報警，原因飲酒後情緒的個案失控打自己，最後轉介到我這裏跟進。」葉醫生說，那次從個案的談話中發現，他與太太相處時，經常表現自己有多優越，認為太太，甚至別人是應份對自己好，然而他本身的實質成就與他對別人的要求卻有落差。同時，個案情緒上較難自控，經常發脾氣，最後在心理學家作性格測試，再向個案的家人、同事、朋友了解，最終發現個案是有自戀型人格障礙。經過幾次的跟進後，發現個案同時患有躁鬱症問題，再加上酗酒問題，因此就發生打人事件。



性格會隨成長與及環境中經歷而改變，有的受歡迎，有的讓人怕，有的初接觸就討厭，如果性格因素導致自己、別人困擾或受傷，這就有問題。



坊間流傳不少分析人格的理論、學說，然而醫學上是不會以此來為人格障礙作診斷。

坊間分析性格

坊間流傳的九型人格、十六型人格等讓人作自我分析的性格分類學說，前者是坊間常被用來分析人格的工具，後者則較有心理學根據的分類法，是基於佛洛依德徒弟榮格所提出對人格的看法，他指人個性有不同層面，有的內向、有的外放。有的對於接收到的事物，會着重看事物客觀部分，但有的卻重於背後代表的概念、意義。又或做決定的過程主要是建基於邏輯及數字，還是建基於價值觀。後人就把這看法演變出十六型人格，這分析多用在商業社會上。這兩種人格分析都只是把人歸類，是從觀察所得出的分類參考說法。

「還有另一種是以個人為獨立主體，再分析每人幾大指標，包括是否容易與人達成共識，是否疑心重、是否容易緊張等等。」葉醫生說。



18歲後性格定下來

新相識一位朋友，我們愛評頭品足外，還愛把人的性格作歸類，隨和、友善、不計較，還是拘謹、多疑、神經質，然後很快就能為「應否做朋友」落結論。在社會約定俗成下，我們也會對人的性格進行好壞分類，一些正面的性格形容詞，又受大眾歡迎的人，通常被評為好性格，比較適用正面用詞，又難相處、易惹紛爭的當然就被列為壞脾性。所以性格好壞，一般人早就「懂」得分辨。當然，精神病學上，人格又豈止如此簡單。

精神科專科醫生葉沛霖表示，性格，又可稱人格，英文Personality，是在天生條件及後天環境與經歷因素下，在行為、情緒、思考模式、對事物看法等方面，於不同場合及時間內，也有一致表現的一個整合而統一的習慣模式，因此即使是兩個基因相近的同卵雙胞胎，性格亦可以南轔北轍，亦因此人的性格組合亦可以是說千變萬化，所以精神病學上是無科學的量化或分類。

葉醫生表示，某些研究見到，團體治療對於「邊緣性人格」有幫助，例如學習忍耐某些負責情緒，控制自殘行為。

三大類性格障礙

性格，沒有統一的量化，但「人格障礙（Personality Disorder）」卻有，據「美國精神醫學學會」的《精神疾病診斷與統計手冊（DSM）》及「世界衛生組織」的《國際疾病分類標準（ICD）》所羅列的「人格障礙」分類，能綜合為三大類共11種。「分別為多疑型、情緒起伏大且有衝突行為類型、易焦慮型，當中各自有細分類。」葉醫生指出醫學界對於病因，目前大約知道與遺傳及腦部有關外，小時候的成長環境及遭遇亦起着重大影響，特別是某些人格障礙類別，較多研究及根據的，就是如果小時間遇過家暴、身體虐待或性侵者，患上邊緣人格、反社會人格有很大關係。

第一類：多疑型

- 偏執型人格：非常敏感，時刻認為別人有詭計，對自己有惡意，也會把小事情懷恨在心，想報復也愛投訴。
- 類分裂型人格：類似精神分裂症，但又並非此症，個人是欠缺情感，個人冷冰冰，少與人接觸，非常孤僻，只顧自己，而無視別人。
- 分裂型人格：思想方法非常古怪，神神化，見到任何事情都非常容易聯想到神怪現象。

第二類：情緒化及衝動型

- 邊緣型人格：自我價值低或形象不穩定，感覺空虛，情緒不穩定，對於新關係很容易有極速的發展，但又容易因小事而有極端負面的想法，所以經常轉換伴侶，也為求舒發情緒和挽救關係，有自殘行為。
- 反社會型人格：很容易衝動，對別人感受缺乏理解能力，沒有同理心，對於自己剝削及傷害別人行為是不會感到內疚，對於做錯事受罰一事中是不會從中學習到及改錯，會不斷違犯社會法例。
- 自戀型人格：非常有上進心，有不少目標，自我價值非常膨脹，覺得別人對自己好是應份，而且要別人經常讚美自己，因此不會覺得自己性格有問題，極少會求診求助，鮮會自感困擾，困擾的多數是身邊人。
- 戲劇化人格：表達自己情緒的方式非常誇張，非常自我中心，要別人時刻注意自己，甚至會去操控別人，但很難被診斷出來。
- 衝動型人格：與邊緣型人格相似，但不會有怕被拋棄想法，或以自殘等方式嘗試挽救關係，但就經常感到憤怒，亦難控制衝動行為，可以有攻擊性行為。

最三種：焦慮型

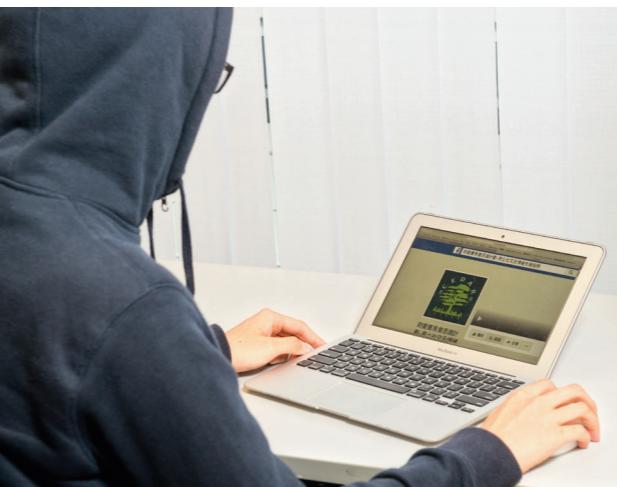
- 強迫型人格：對人對事有完美主義，有嚴格且執着要求，追求規矩及程序，熱愛工作卻不懂休息，同時要別人跟隨這套工作、做事態度，所以這類人容易成功，但亦會因身邊人未能跟從而失望。
- 迴避型人格：自信力極低，無安全感，容易因別人說話而認為自己被批評，非常害怕有負面評價，除非對事件或環境有百分百面對的肯定，否則會盡量避開社交。
- 依賴型人格：總認為自己無能力去獨立完成工作或決定，經常依賴別人的幫助，時刻懼怕有一日要靠自己去完成一事件，因而感到焦慮。因此為求有依靠，怕被遺棄，即使不認同某些觀念、決定與事情，但亦不會表達，同時會做違心事。



有研究見大腦及遺傳均是人格障礙的原因。



有研究指兒童及青少年期已出現「品行障礙（Conduct disorder）」情況，例如經常偷竊、說謊、逃學及對於行為沒有內疚感，長大後患有反社會人格障礙機會相對較高。（資料圖片）



當人的性格「怪怪地」，即使是怪到一個點，讓身邊人受困擾，我們亦不可以隨便標籤為「人格障礙」，因為要確診是必須符合四大標準，以及不論何時何地，其性格表現都是持續及統一。（資料圖片）



四大診斷指標

每人都會有怕被拋棄、無自信、憤怒、想依賴、空虛等情緒與行為，如何才能被準備診斷出來，何度程度才叫「有障礙」？葉醫生表示，根據DSM解說，性格是否有問題，需要配合那人身處的社會來看，其性格在四大指標方面，是否與社會的期望與常規有明顯偏差：

- 認知層面：對自己、他人及事情的看法，是嚴格、憂慮、質疑、自信等。
- 情緒方面：情緒表現的強度和表達方式，例如任何時刻都得憤怒、愛摔東西、打人。
- 人際關係：與人相處關係，是和睦、長期有張力、孤僻等。
- 衝動控制：是否懂得因環境而控制情緒及行為。

「以上四大方面的表現，必須是長期持續出現，是不會因場合、人物對象改變而有轉變，表現的模式也是固定，同時讓自己、家人、同事感到困擾，也影響到自己在工作上、學業上和家庭中的角色功能，這就有機會患上某種人格障礙，同時要看受困擾及影響各功能的程度來定嚴重性。」葉醫生續說，要確認所有條件，精神科醫生需要長時間問診，和向接觸個案的不同人查詢，好多時亦需要配合臨床心理學家作性格問卷測試，才能作出嚴謹的診斷。

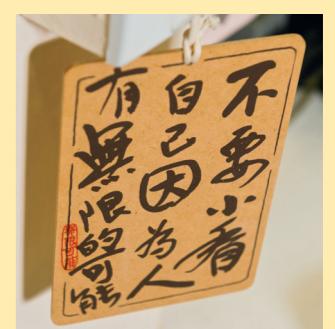
思想行為治療

有障礙一旦影響到生活、工作及社交等方面，當然要處理，但人格障礙並非處方藥物就能藥到病除，好多時是需要臨床心理學家進行治療，例如於對人與事情看法中，如何有些不切實際思想或扭曲信念，可以利用行為認知治療來嘗試改變想法。或對於某些情緒問題，例如衝動、火爆、自殘、攻擊行為，亦有需要教一些技巧去忍耐或控制，例如首先要察覺情緒快要出事，利用其他替代行為來離開現場。如有需要，例如邊緣型人格不時會伴隨抑鬱情緒，醫生亦會處方藥物作輔助治療。

18歲後確診

據美國國立衛生研究院（National Institutes of Health）曾做過調查指，約有十分一人是患有不同的人格障礙，亦有研究數字指，社區中約有2至18%，另外在不同的調查中亦可窺探多少許，例如在本港一項研究發現，在自殘的人數中發現有2成人患有邊緣性人格障礙。在監獄中，則有較大比例人患有反社會人格障礙。以上提及的，都是較易被發現的類別，可惜是不少人格障礙難被發現或診斷，因為他們性格特徵是不會自覺有問題，例如自戀型人格障礙。

「性格，是不會一朝半日塑造而成，是由細到大慢慢演變而成，一般視18歲前是一個發展時期，往後的性格就被視為穩定下來。而人格障礙的診斷，通常是在18歲後才作確診，之前只會懷疑有此傾向。」葉醫生說。



對於某些偏差、扭曲與事實不符的思想，需要教他們一些技巧備用，待「思想」出現時就能派上場。