

邊緣人格障礙

今天要和大家講解一種相對比較罕見，且容易被誤會的心理疾病——邊緣人格障礙。

小美在20歲開始，情緒出了問題，狀況忽高忽低。早上覺得很開心，晚上又會感到很抑鬱。

小美非常在意人際關係，經常擔心家人、朋友會討厭和離棄她。情緒的起伏不但讓她很難受，也影響了與家人和朋友相處，每份工作都做得不長。對小美而言，憤怒、抑鬱、煩躁等皆像無法控制。

家人多次開解她之後，看了精神科醫生。基於情緒起伏、衝動的行為，精神科醫生診斷為躁狂抑鬱症，並處方了一些情緒藥。之後一年，她轉換了幾次藥物，但病情未有改善，甚至出現自殘行為。

家人意識到情況不妙，將小美送來醫院。我和主診醫生在病房對她再進行一次詳細的心理和精神評估，診斷小美其實患上邊緣人格障礙。了解過症狀和成長背景後，發現她自小就缺乏安全感，容易情緒波動。小美非常喜歡與人交往，卻又十分敏感，擔心別人不

喜歡她，有時候會用一些手段試探他人，結果兩敗俱傷。冷靜之後，她通常會感到後悔，可是下次又會出現同樣情況。

我們安排小美進行辯證行為治療（DBT），讓她明白成因，學習處理情緒，特別在人際關係中如何自處，小美狀況漸漸改善。

在我的經驗裏，邊緣人格障礙患者要成功康復，需要準確診斷和適當治療；同時，病人態度也十分重要，必須坦然、客觀地審視自己思想、行為和情緒，不要輕易將責任推卸到別人身上。

江山易改，本性難移，重建性格並非容易的事情，要非常大決心和努力。

作者為腦神經心理學專家
www.drsamng.com