



# NAMI

National Alliance on Mental Illness

## 邊緣型人格障礙

### Borderline Personality Disorder

全美精神疾病聯盟

邊緣型人格障礙的主要特征為高度沖動性，情緒和自我形象不穩定，人際關係緊張和不穩定。此症很常見，並多見於女性。

## 症狀

患者所經歷的症狀包括：

- **情緒起伏不定** – 常有持續數小時至數天的極度憂鬱、易怒或焦慮的時期。
- **憤怒** – 暴跳如雷或失去控制，常讓別人覺得不可理喻。
- **沖動** – 表現在花錢過度，濫交，酒精/毒品/其他物質的使用，在商店行竊，魯莽駕駛或暴飲暴食等方面。
- **反復的自殺威脅** 或自殘行為。
- **不穩定或緊張的人際關係** – 對人和事有極端的評價，搖擺於“全都好”的理想化評價與“全都壞”的貶低性評價。
- **明顯、長期的可變性** – 對自我形象、長期目標、友情和價值觀的不確定。
- **持久的厭倦感** 或空虛感。
- **竭盡全力避免被別人遺棄**，無論這種遺棄是真實的情況還是患者自己的幻想。

## 病因

雖然心理和生理因素都有可能引起邊緣型人格障礙，但此症的成因仍未明確。過去認為它與精神分裂症“沾邊”，現今的證據顯明它似乎與嚴重的抑鬱疾病有關連。在一些個案中，腦神經的障礙也是此症成因的一部分。生理因素會引起情緒的不穩定性和對沖動缺乏控制，而這些症狀又會引起人際關係的不協調。在幼年時期所遇到的心理發育的困難（可能與被忽視，受虐待，或家庭管教方式中的矛盾有關）會造成在自我身份和人格方面的問題。要清楚了解心理和生理因素如何引起此症，仍需進一步研究。基因傾向性也是這一研究領域中的重要課題。

## 治療方法

心理治療和藥物治療的結合對治療此症有最好的效果。藥物能有效減緩焦慮、抑鬱和具有破壞性的沖動。而這類症狀的減緩又能幫助患者減少對日常生活有負面影響的思維和行為模式。

長期的門診心理治療和小組治療（患者須選擇合適的小組）也很有療效。短期的住院治療在患者有極端壓力、沖動行為或物質濫用的時候也是必需的。現今，辯証行為治療(dialectical behavioral therapy, DBT) 等結構較嚴謹的認知性治療法也被廣泛使用。

**其他共存疾病。**確定患者是否還有其他精神疾病對治療至關重要。邊緣型人格障礙可以與其他疾病共存，如嚴重的抑鬱性疾病（包括興奮抑鬱症或躁鬱症）、厭食症、酒精或毒品的濫用。約百分之五十的邊緣型人格障礙患者有嚴重的抑鬱症發病經歷。在發病的時候，抑鬱的症狀變得更加嚴重，持續的時間也更長，而睡眠和食欲的紊亂也可能出現或惡化。這些共存的症狀和以上列舉的疾病可能需要專門的治療。某些患者可能還需要進行腦神經方面的檢查。

**藥物治療。**抗抑鬱藥、抗癲癇藥和新型的非典型抗精神病藥物是治療邊緣型人格障礙的常見藥物。對藥物使用的決定應由患者和醫生共同達成。需商議的問題包括患者是否願意按方服藥，用藥的益處與風險，以及藥物的副作用，尤其是用藥過量的危險。

## 康復

大多數邊緣型人格障礙患者通過採用適合他們自己的治療方案 - 包括有效的藥物治療和其它治療，症狀得到了明顯緩解並走上成功的康復之路。