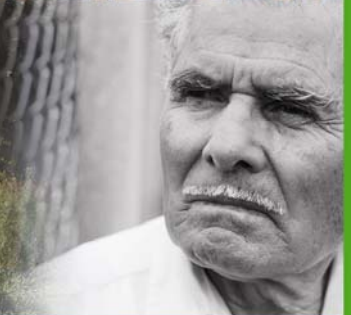


Chứng rối loạn nhân cách là gì?

(What is a personality disorder?)



Chứng rối loạn nhân cách là gì?

Mỗi người đều có những nét cá tính tiêu biểu cho con người họ. Các nét cá tính này là những lối thường lệ mà một ai đó suy nghĩ hoặc ứng xử, khiến mỗi người trong chúng ta trở thành độc đáo.

Những nét cá tính trở thành một chứng rối loạn nhân cách một khi nếp suy nghĩ và hành vi ứng xử biến thành cực đoan, cứng nhắc và thiếu thích ứng. Các nét cá tính này có thể gây ra những xáo trộn to lớn đến cuộc sống của người đó và chúng thường kéo theo những mối đau khổ vô vàn cho bản thân hoặc cho những người khác.

Các chứng rối loạn nhân cách thường bắt đầu từ thuở thơ ấu và kéo dài suốt thời kỳ thành niên.

Người ta vẫn chưa xác lập chắc chắn được tần suất của những chứng rối loạn nhân cách là bao nhiêu và tần suất biến đổi tùy theo các chứng rối loạn khác nhau. Cứ trong 100 người thì có chừng một người bị mắc chứng rối loạn nhân cách bất định (borderline personality disorder)

Mặc dầu nhân cách khó có thể thay đổi, nhưng với việc chữa trị và hỗ trợ sớm và thích hợp, người mắc chứng rối loạn nhân cách có thể sống cuộc đời trọn vẹn và hữu ích.

Những thể rối loạn nhân cách chính yếu là gì?

Các chứng rối loạn nhân cách có một tầm mức rộng. Tất cả các chứng này đều bao gồm một cung cách ứng xử *đậm nét*, có nghĩa là những suy nghĩ hoặc hành vi đặc trưng đều hiện rõ trong hầu hết tất cả các mặt trong cuộc sống của người ấy.

Có ba nhóm rối loạn nhân cách: những rối loạn kỳ quặc hay lập dị, những rối loạn cảm xúc hay tính khí thất thường, và những rối loạn lo âu hay sợ hãi. Những rối loạn đặc trưng được kể như sau:

Rối loạn nhân cách thể hoang tưởng (Paranoid personality disorder) là nỗi nghi ngờ và thiếu tin cậy người khác đậm nét đến mức tâm ý của họ bị người ta hiểu là hiểm ác.

Rối loạn nhân cách thể phân lập (Schizoid personality disorder) là một cung cách mang đậm nét tách biệt khỏi những mối quan hệ xã hội và mức biểu lộ cảm xúc bị thu hẹp lại trong phạm vi quan hệ cá nhân đôi bên.

Rối loạn nhân cách thể giống phân liệt (Schizotypal personality disorder) là một cung cách mang đậm nét khiếm khuyết trong quan hệ cá nhân đôi bên hoặc xã hội biểu hiện qua việc khó chịu sâu sắc với những mối quan hệ gần gũi,

và qua việc giảm khả năng tạo lập những mối quan hệ này. Biểu hiện đặc trưng của thể này là méo mó trong suy nghĩ, nhận thức và hành vi ứng xử lập dị.

Rối loạn nhân cách thể chống đối xã hội (Antisocial personality disorder) là một cung cách mang đậm nét tính không quan tâm đến và vi phạm quyền lợi của người khác.

Rối loạn nhân cách thể kịch tính (Histrionic personality disorder) là một cung cách mang đậm nét cảm xúc quá mức và thu hút sự chú ý.

Rối loạn nhân cách thể tự mê (Narcissistic personality disorder) là một cung cách mang đậm nét hoang tưởng vĩ đại (trong trí tưởng tượng hay trong hành vi thực sự), cần được ngưỡng mộ, và thiếu thông cảm.

Rối loạn nhân cách thể lẩn tránh (Avoidant personality disorder) là một cung cách mang đậm nét ức chế trong giao thiệp xã hội, cảm giác thiếu tự tin và quá nhạy cảm với những lời đánh giá tiêu cực.

Rối loạn nhân cách thể lệ thuộc (Dependent personality disorder) là một nhu cầu đậm nét và quá đáng cần được người khác săn sóc, dẫn đến việc họ có cung cách

rụt rè và không nhéo và nỗi sợ hãi bị chia ly.

Rối loạn nhân cách thể ám ảnh cưỡng bức (Obsessive-compulsive personality disorder) là một cung cách mang đậm nét việc bận tâm đến thứ tự, tính cách cầu toàn, khống chế tinh thần và khống chế trong quan hệ cá nhân đôi bên, làm phương hại đến tính linh động, cởi mở và hiệu quả.

Rối loạn nhân cách thể bất định (Borderline personality disorder) là một cung cách mang đậm nét bất ổn định trong các mối quan hệ cá nhân đôi bên, hình tượng bản thể, và kiểm chế các cơn bốc đồng.

Hiểu biết về rối loạn nhân cách thể bất định là điều đặc biệt quan trọng vì chúng này có thể bị chẩn đoán lầm thành một căn bệnh tâm thần khác, đặc biệt là chứng rối loạn tính khí.

Người mắc chứng rối loạn nhân cách thể bất định có thể có:

- Tính khí thất thường hết cỡ
- Nổi giận không xác đáng hoặc khó lòng kiểm chế được cơn giận
- Cảm giác trống vắng kinh niên
- Hành vi, cử chỉ hay lời nói đe dọa tự tử, hành vi tự hại bản thân
- Hành vi bốc đồng và tự hủy hoại bản thân.

- Cung cách quan hệ thiếu ổn định
- Ý niệm về bản thân hoặc hình dáng bản thân thiếu ổn định kéo dài
- Nỗi sợ hãi bị bỏ rơi
- Những thời kỳ bị hoang tưởng hoặc mất liên hệ với thực tại.

Những chứng bệnh tâm thần xảy ra đồng thời

Chứng rối loạn nhân cách thường đi đôi với các chứng bệnh tâm thần khác. Muốn biết thêm chi tiết về bệnh tâm thần, xin đọc tập tài liệu *Bệnh tâm thần là gì?* và các tài liệu khác trong bộ tài liệu này. Dùng rượu và chất ma túy khác độc hại thường đi đôi với các chứng rối loạn nhân cách, đặc biệt là chứng rối loạn nhân cách thể bất định. Điều này khiến cho việc chữa trị thêm phần phức tạp, và điều quan trọng là phải xử trí hiệu quả việc dùng rượu và chất ma túy khác.

Nguyên nhân gì gây ra chứng rối loạn nhân cách?

Chứng rối loạn nhân cách diễn tiến từ thời thơ ấu và những suy nghĩ cùng các hành vi sẽ ngày càng trở nên sâu đậm hơn trong thời thành niên.

Một số chứng rối loạn nhân cách thường thấy ở nam giới (như chứng rối loạn nhân cách thể chống đối xã hội), một số khác lại

thường gặp ở nữ giới (như chứng rối loạn nhân cách thể bất định).

Mãi sau hàng bao nhiêu năm trời chịu đau khổ, nhiều người mắc chứng rối loạn nhân cách mới tìm phương trợ giúp. Điều này khiến cho vốn kiến thức về nguyên nhân và diễn tiến của các chứng này bị mai một đi.

Các nguyên nhân khác nhau có vẻ như đi đôi với các loại chứng rối loạn nhân cách khác nhau. Tuy nhiên, cũng giống như hầu hết các chứng bệnh tâm thần, các nguyên nhân là một mối tổng hợp phức tạp của các yếu tố di truyền, các yếu tố sinh hóa, các yếu tố về môi trường, cá nhân và gia đình.

Nguyên nhân gì gây ra chứng rối loạn nhân cách thể bất định?

Người ta đã xác lập được rõ ràng là khuynh hướng mắc chứng rối loạn nhân cách thể bất định lưu truyền trong gia đình. Điều này cũng giống như bẩm chất của các căn bệnh khác, như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim.

Có một số bằng chứng cho rằng chứng rối loạn nhân cách thể bất định có thể liên quan tới sự mất quân bình về hóa chất trong não bộ.

Người ta tin rằng ngược đãi và bỏ bê trẻ thời thơ ấu, và sự phân ly trẻ với người chăm sóc là những yếu tố góp phần chính yếu, đặc biệt là việc ngược đãi kéo dài và nghiêm trọng.

Nữ giới dễ mắc chứng rối loạn nhân cách thể bất định hơn nam giới.

Hiện có phương pháp chữa trị gì?

Phạm vi chữa trị các chứng rối loạn nhân cách đang mở rộng. Kiểu chữa trị tùy thuộc vào thể loại chứng rối loạn nhân cách.

Nhiều chứng rối loạn nhân cách có liên quan tới các chứng bệnh tâm thần khác, mặc dù hành vi thường bền vững và kinh niên hơn. Thí dụ như chứng rối loạn nhân cách thể ám ảnh cưỡng bức có liên quan tới chứng rối loạn ám ảnh và cưỡng bức; chứng rối loạn nhân cách thể phân lập có liên quan tới chứng bệnh tâm thần phân liệt và chứng rối loạn nhân cách thể lẫn tránh có liên quan tới chứng sợ giao thiệp trong xã hội. Vì thế, một số những phương pháp chữa trị tương tự có thể được sử dụng.

Đối với chứng rối loạn nhân cách thể bất định, phương thức chữa trị chính yếu là các cách trị liệu tâm lý. Liệu pháp Hành vi Biện chứng (DBT) là một hình thức của liệu pháp nhận thức hành vi, nhắm vào tính khí bất định và tính bốc đồng. Liệu pháp này dạy cho người ta biết cách chế ngự được cảm xúc, biết đào luyện lại cách ứng phó với con người và tình thế.

Một mục tiêu quan trọng của việc chữa trị những người mắc chứng rối loạn nhân cách là xử trí hành vi tự tử và làm hại bản thân. Người ta thấy rằng DBT đã cho thấy có hiệu nghiệm trong việc kiểm soát những hành vi tự tử.

Mặc dù hiểu biết của chúng ta về việc chữa trị hiệu nghiệm các chứng rối loạn nhân cách vẫn còn đang mở rộng, nhưng kiếm cách chữa trị càng sớm chừng nào thì việc chữa trị mới có cơ càng hiệu nghiệm hơn chừng nấy.

Gia đình và bạn bè của người mắc chứng rối loạn nhân cách có thể thường cảm thấy bối rối và đau khổ. Vì thế, một phần quan trọng trong việc chữa trị là việc hỗ trợ và giáo dục, cũng như tạo mối hiểu biết sâu sắc hơn cho dân chúng.

Tìm nơi nào để trợ giúp

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng về tâm thần của quý vị

Muốn biết thêm chi tiết về các dịch vụ, xin hỏi Dịch vụ Phúc lợi và Trợ giúp Cộng đồng (Community Help and Welfare Services) và các số điện thoại khẩn trực 24 tiếng có trong cuốn điện thoại niên giám địa phương của quý vị.

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số 13 14 50

Muốn được trợ giúp tham vấn tức thì, xin liên lạc Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline) qua số 13 11 14. Đường dây Mạch sống này có thể cũng cung cấp cho ta những mối liên lạc, thêm thông tin và trợ giúp.

Thông tin hướng dẫn thêm hiện có tại:

www.mifa.org.au

www.mmha.org.au

www.sane.org

Insert your local details here

Đôi điều về tập tài liệu này

Tập tài liệu này là một phần trong một bộ tài liệu về bệnh tâm thần do Chính phủ Úc-đại-lợi tài trợ thông qua Sách lược Quốc gia về Y tế Tâm thần (National Mental Health Strategy).

Các tập tài liệu khác trong bộ này bao gồm:

- *Bệnh tâm thần là gì?*
- *Chứng lo âu quá độ là gì?*
- *Chứng loạn tâm thần hưng-trầm cảm là gì?*
- *Chứng trầm cảm là gì?*
- *Chứng rối loạn về ăn uống là gì?*
- *Bệnh tâm thần phân liệt là gì?*

Tất cả các bản tài liệu miễn phí này đều hiện có qua Y tế Tâm thần và Lực lượng Lao động Phân ban của Chính Phủ Úc-đại-lợi Bộ Y tế và Cao niên (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Điện thoại 1800 066 247

Điện thư 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia) Số điện thoại (02) 9840 3333 MMHA Website: www.mmha.org.au

