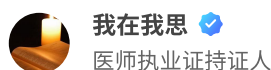


如何理解人格解体/现实解体？



13 人赞同了该文章

什么是人格解体/现实解体障碍(depersionalization/derealization disorder, DDD)?

人格是指一个人在思维、行为、动作和感觉超稳定的模式，好比电脑的操作系统。

人格解体是持续或反复出现与他自身 (one's self) 分离或疏远的感觉。患者可能会诉说自己像个机器人、好像置身梦境或像在录像中观看自己，缺乏真情实感，还可能会诉说自己成为精神活动或躯体活动的旁观者感觉。患者经常报告无法控制自身的思维、知觉及行为。

现实解体是一种与周围世界分离或不真实的主观感觉，例如感觉人或物不真实、如梦般、模糊、没有生机或视觉上扭曲。

在DSM-5中，人格解体/现实解体属于分离性障碍。

Dissociative Disorders (291)	
300.14 (F44.81)	Dissociative Identity Disorder (292)
300.12 (F44.0)	Dissociative Amnesia (298)
	Specify if:
300.13 (F44.1)	With dissociative fugue
300.6 (F48.1)	Depersonalization/Derealization Disorder (302)
300.15 (F44.89)	Other Specified Dissociative Disorder (306)
300.15 (F44.9)	Unspecified Dissociative Disorder (307)

人格解体/现实解体

知乎 @tulving

分离性障碍可以理解为原来互相联系的不同脑区现在出现联系不畅。

诊断

DDD是根据DSM-5诊断标准进行诊断的^[1]:

●A.持续存在或反复出现人格解体或现实解体的体验，或两者兼有：

1. 人格解体–对自己的思维、情感、感觉、躯体或行动的不真实、分离的或作为旁观者的体验(例如，知觉改变，时间感扭曲，自我不真实或缺失，情绪和/或躯体麻木)。
2. 现实解体–对环境不真实的或分离的体验(例如，感觉个体或物体是不真实的、梦样的、模糊的、无生命的或视觉上扭曲的)。

●B.在人格解体或现实解体的体验中，现实检验仍然是完整的。

●C.这些症状导致有临床意义的痛苦，或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害。

●D.该障碍不能归因于某种物质(例如，滥用的毒品、药物)的生理效应或其他躯体疾病(例如，癫痫发作)。

●E.该障碍不能用其他精神障碍更好地解释，例如精神分裂症、惊恐障碍、重性抑郁障碍、急性应激障碍、PTSD或其他分离障碍。

收起

/现实解体障碍(…

体？

你如何处理自…

人格解体诊断需要排除其它疾病，如精神分裂症、惊恐障碍、重性抑郁障碍、急性应激障碍、PTSD或其他分离障碍。

很多人格解体/现实解体是继发的，一般原发病好了，症状也会消失。

如何理解人格解体？

要理解人格解体，关键就是要搞清楚你是什么？你和自己、环境的关系？

从胚胎学来看，人起源于受精卵细胞，通过不断的细胞分裂和分化，最后发展成一个复杂的细胞网络（the Internet of cells），你就位于大脑某个区域，你能够把体内外各种刺激以语言、图像等形式储存起来，并为你所用。

你是细胞网络的中心，这个中心位于大脑某个地方，你能接受体内外各种刺激，并能对刺激进行加工后再通过相应的神经通路去影响身体各个部位或以语言、图像等形式储存起来供以后应用。

你是精神（mind)生产者、管理者和创造者，你管理头、颈、四肢和躯干（body），二者和谐一致，身体就健康。

自己就是你在时间里（过去、现在和将来）活动所感受到我的一切变化，包括你的长相、思想、动作、喜怒哀乐等。自己好比是你的镜像。如果因病不能感受到自己的存在，你也是客观存在的。

James将自己分为主我和宾我，宾我又可以分为生理、社会、和精神自己。

William James' Model of the Self

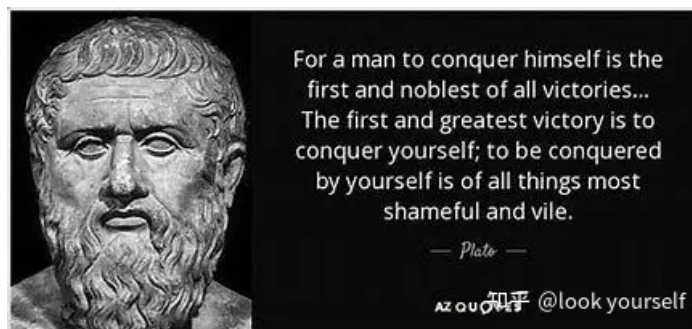


环境就是你感受的一切体外的信息在大脑存留。

你的活动产生自己，自己反映的就是你的活动，通过分析自己可以认识真正的你。

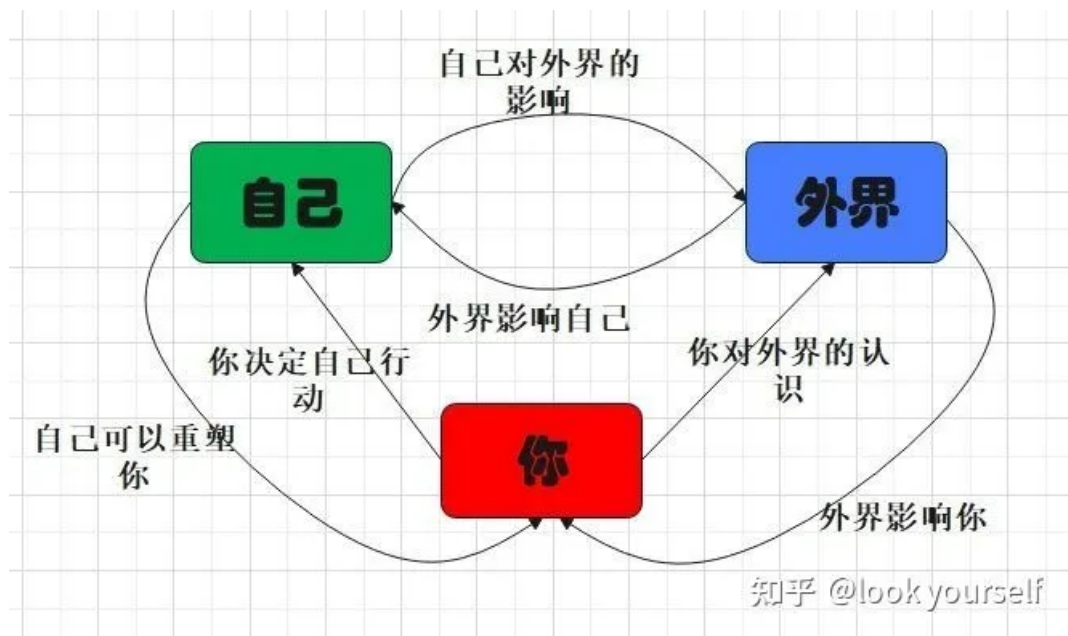
你是主体，你产生了对自己和环境的认识，你能操纵这些认识，让自己和环境协调一致。感觉环境不真实是因为你与感觉区域之间联系不通畅，感觉自己像一个机器是因为缺乏感觉与你之间联系所致。

你控制自己一切，被自己（指感觉）控制是一件羞耻的事，如被外界一些事情弄得心神不灵如焦虑。



对人来说，控制自己是最了不起的胜利，被自己控制是一件羞耻和难过的事---柏拉图

人生的奥秘就是你如何处理自己和外界三者之间的关系，如果你与有关自己或外界的信息之间互动不畅，就有可能产生对自己陌生感或对外界世界不真实感



人生的奥秘就是你如何处理自己和外界三者之间的关系

人格解体看起来好可怕，其实只不过是代表着你的脑区与其它脑区之间联系不通畅而已，其原因与遗传易感性并伴心理学和/或生化性应激源有关。

参考

- ¹ American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), American Psychiatric Association, 2013.no abstract available

编辑于 2022-12-09 06:11 · IP 属地江苏

[人格解体障碍](#) [人格特质](#) [人格障碍](#)

写下你的评论...

7 条评论

默认 最新



周建南

我很想知道，真正的多重人格患者，其变态心理学描述和特征，是些什么；关键性理论实践依据的标准，是些什么？

2022-03-30

回复 赞



周建南

我建议你，学一学加拿大裔的美国人，艾瑞克·伯恩创建的“相互作用分析”这个独特心理学理论实践。很有益处，也很有效。

2022-03-30

回复 1



我在我思 作者

弗洛伊德人格理论中自我ego部分是认知、协调者、执行者，它的活动产生我，我的活动产生自己和世界。人格解体属于分离性障碍，可以理解为感觉与自我自己联系不好导致由自我产生的我感觉自身和外界不清楚、不真实。

2022-03-30

回复 1



周建南

还是那句老话，实践是检验真理的唯一标准。

2022-03-30

回复 赞



周建南

采用自我疏离现象这个词，可以更加清晰准确认识处理这种实际心理行为课题。

2022-03-30

● 回复 👍 赞



周建南

所谓自我心理，我认为，包括主体的自我与客体的自我两个相生相克的结构功能之间，互为因果和相互转化的作用过程，就好比是 我给我写自传，长短优劣，各种问题面临的有效认识处理，需要时时处处明确自己内部生理心理功能结构状况，又要不断协调自己和外部环境的适应关系。所以才有中国古语云，人贵有自知之明。虽然困难，却需要知难而进，正是逆水行舟，无处回避的现实。

2022-03-30

● 回复 👍 赞



周建南

作为专业名词的“人格解体”或“人格疏离”现象，其实质是自我心理结构功能的疏离现象，它正是现在网络上广泛流传的，所谓“多重人格”自我判断如此多见，背后的真相。

2022-03-30

● 回复 👍 赞

推荐阅读



理解之路4——人格解体的心理学理论

虫二1Q84

人格解体和现实解体浅析

今天谈谈“人格解体”（depersonalization）和“现实解体”（derealization）以及其他一些相关的问题。“人格解体”，瑞士哲学家Amie在1880年首次使用这个词语来描述自我从自身脱离…

见相非相



人格解体障碍：我变成了自己熟悉的陌生人

神经现实

发表于神经现