

Chẩn đoán rối loạn phân ly

Nếu bạn nghĩ rằng mình mắc rối loạn phân ly, hãy yêu cầu bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ tâm thần giới thiệu bạn để được đánh giá đầy đủ. Bạn có thể có một buổi gặp mặt với cả nhà trị liệu tâm lý và bác sĩ tâm thần như một phần của quá trình đánh giá.

Người đánh giá bạn nên có đào tạo chuyên môn và hiểu biết tốt về các rối loạn phân ly. Bạn có thể tìm kiếm các nhà trị liệu chuyên về rối loạn phân ly trên trang web của Hội đồng Tâm lý trị liệu Vương quốc Anh (UKCP) hoặc Hiệp hội Tư vấn và Tâm lý trị liệu Anh quốc (BACP).

Người đánh giá bạn nên kiểm tra xem liệu những trải nghiệm phân ly của bạn có thể được giải thích bởi:

- thuốc hoặc một số loại dược phẩm, đôi khi có thể gây ra hiện tượng phân ly
- nguyên nhân vật lý của hiện tượng phân ly
- bất kỳ thực hành văn hóa hoặc tôn giáo nào có thể giải thích trải nghiệm của bạn.

Chẩn đoán của bạn sẽ phụ thuộc vào:

- cách bạn trải nghiệm hiện tượng phân ly
- liệu bạn có các triệu chứng khác không
- liệu các triệu chứng của bạn có ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn và gây cho bạn căng thẳng hay không.

Các chuyên gia sức khỏe tâm thần của bạn có thể hỏi bạn về trải nghiệm phân ly của bạn, để giúp họ đưa ra chẩn đoán phù hợp nhất với trải nghiệm của bạn. Nếu điều này dường như phù hợp hơn với mô tả của một vấn đề sức khỏe tâm thần khác, bạn có thể được chẩn đoán vấn đề đó thay thế.

Không phải ai cũng thấy hữu ích khi nhận được chẩn đoán. Ngay cả khi bạn không nhận được một chẩn đoán cụ thể, bạn vẫn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ cho các triệu chứng của mình.

Tôi nên làm gì nếu tôi không đồng ý với chẩn đoán của mình? Nếu bạn lo lắng rằng chẩn đoán của mình không phù hợp với cảm giác của mình, điều quan trọng là thảo luận với một chuyên gia sức khỏe tâm thần để bạn có thể nhận được điều trị đúng đắn.

Có thể hữu ích khi yêu cầu bác sĩ của bạn giới thiệu bạn đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần có hiểu biết về phân ly để được đánh giá đầy đủ. Nếu bạn không hài lòng với đánh giá và hỗ trợ mà bạn đã nhận được từ các dịch vụ sức khỏe tâm thần địa phương, Phòng khám Nghiên cứu Phân ly có thể giúp bạn.

Các trang của chúng tôi về việc tìm kiếm sự giúp đỡ cho một vấn đề sức khỏe tâm thần có thông tin về cách đảm bảo tiếng nói của bạn được lắng nghe, và bạn có thể làm gì nếu bạn không hài lòng với bác sĩ của mình.

Tại sao có thể khó khăn để được chẩn đoán? Các rối loạn phân ly có thể khó khăn để chẩn đoán. Có những lý do khác nhau vì sao bạn có thể không nhận được chẩn đoán đúng ngay lập tức:

- Các chuyên gia sức khỏe tâm thần thường không nhận đủ đào tạo về các rối loạn phân ly. Họ có thể không nghĩ đến khả năng rối loạn phân ly khi đánh giá sức khỏe tâm thần của bạn. Điều này có nghĩa là họ có thể không hỏi bạn những câu hỏi đúng về các triệu chứng của bạn.
- Hiểu rõ hơn về lịch sử cuộc đời của bạn có thể giúp các chuyên gia sức khỏe tâm thần đưa ra chẩn đoán. Nhưng họ không phải lúc nào cũng hỏi về lạm dụng hoặc chấn thương thời thơ ấu trong quá trình đánh giá. Ngay cả khi họ có hỏi, bạn có thể không nhớ (nếu bạn trải qua chứng mất trí nhớ) - hoặc bạn có thể thấy quá khó để nói về nó.
- Một số người đang đối phó với các triệu chứng phân ly cố gắng giấu chúng khỏi người khác. Có thể cảm thấy khó khăn để nói chuyện một cách cởi mở về trải nghiệm của bạn.
- Một số người vẫn gọi rối loạn nhân diện phân ly (DID) là 'rối loạn đa nhân cách', vì vậy một số bác sĩ có thể đang tìm kiếm các triệu chứng của rối loạn nhân cách thay vì các triệu chứng của rối loạn phân ly.

Rối loạn phân ly và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác Bạn có thể trải qua một rối loạn phân ly riêng lẻ, hoặc cùng với một vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Nếu bạn trải qua một vấn đề sức khỏe tâm thần khác, điều này có thể khiến các chuyên gia sức khỏe tâm thần khó hiểu liệu có nên chẩn đoán bạn bị rối loạn phân ly hay không.

Có một số lý do cho điều này:

- Nếu bạn trải qua các triệu chứng phân ly như một phần của một vấn đề sức khỏe tâm thần khác, người đánh giá bạn có thể không nhận ra rằng bạn cũng có một rối loạn phân ly.
- Đặc biệt, rối loạn nhân cách ranh giới cũng có thể do chấn thương lâu dài, và các trải nghiệm phân ly có thể là một triệu chứng. Vì vậy, nếu bạn được chẩn đoán bị rối loạn nhân cách ranh giới, có thể khó xác định liệu bạn cũng có một rối loạn phân ly hay không.
- Bạn có thể có các triệu chứng của các vấn đề sức khỏe tâm thần khác mà bạn trải qua cùng với, hoặc do rối loạn phân ly của bạn. Nếu bác sĩ của bạn quen thuộc hơn với các vấn đề sức khỏe tâm thần này, họ có thể chỉ chẩn đoán các vấn đề này mà không nhận ra rằng bạn cũng có một rối loạn phân ly.