

Rối loạn dissociative là gì?

Bạn có thể được chẩn đoán mắc rối loạn dissociative nếu bạn thường xuyên trải qua những trải nghiệm dissociation gây ra lo âu và nếu những trải nghiệm này ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn.

Dissociation cũng có thể là một triệu chứng của các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.

Rối loạn danh tính phân ly (DID)

Nếu bạn mắc rối loạn danh tính phân ly, bạn sẽ trải qua những thay đổi mãnh liệt trong danh tính của mình. Bạn có thể cảm thấy như các khía cạnh (trạng thái) khác nhau của danh tính bạn kiểm soát hành vi và suy nghĩ của bạn vào những thời điểm khác nhau. Điều này có thể xảy ra theo nhiều cách khác nhau:

- Mỗi trạng thái danh tính của bạn có thể có các mô hình suy nghĩ và cách liên hệ với thế giới khác nhau.
- Các trạng thái danh tính của bạn có thể thể hiện ở các độ tuổi và giới tính khác nhau.
- Bạn có thể cảm thấy có một phần 'chính' của danh tính bạn mà cảm thấy giống như 'bạn' nhất. Một số người gọi đây là danh tính chủ.
- Các phần khác nhau của danh tính bạn có thể có những ký ức hoặc trải nghiệm mâu thuẫn với nhau.
- Một số người gọi những phần khác nhau của danh tính bạn là alters hoặc các phần, và tất cả các phần cùng nhau là một hệ thống.
- Bạn có thể không cảm thấy có quyền kiểm soát khi các phần khác nhau của danh tính bạn chiếm ưu thế.
- Bạn có thể trải qua amnesia, nghĩa là bạn không nhớ những gì xảy ra khi một phần khác của danh tính bạn đang kiểm soát.

Tôi có nhiều nhân cách không?

Rối loạn danh tính phân ly từng được gọi là rối loạn nhân cách nhiều (MPD). Điều này là vì nhiều người trải qua những thay đổi trong các phần của danh tính của họ như là những nhân cách hoàn toàn riêng biệt trong một cơ thể. Thực tế, các phần khác nhau của danh tính bạn đều là một phần của một nhân cách duy nhất. Nhưng có thể bạn cảm thấy chúng không kết nối hoặc không hoạt động cùng nhau như một thể thống nhất.

Rối loạn danh tính phân ly là kết quả của một cách tự nhiên để đối phó với chấn thương thời thơ ấu.

Chăm sóc bản thân khi mắc rối loạn danh tính phân ly (DID)

DID có thể làm cho việc chăm sóc bản thân trở nên khó khăn hơn. Bạn có thể thấy rằng các phần khác nhau của danh tính bạn có những nhu cầu khác nhau. Bạn có thể cần sử dụng các kỹ thuật đối phó khác nhau cho các phần khác nhau của danh tính bạn. Nếu điều gì đó cảm thấy không thể thực hiện ngay lúc này, bạn có thể thử một phương pháp khác hoặc quay lại nó vào một thời điểm khác.

Các rối loạn dissociative khác

Có một số rối loạn dissociative khác. Chẩn đoán của bạn sẽ phụ thuộc vào các triệu chứng bạn trải qua nhiều nhất và cách chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn.

Dưới đây là các triệu chứng hoặc đặc điểm chính của từng rối loạn:

- **Rối loạn depersonalisation hoặc derealisation**
Bạn có thể trải qua cảm giác depersonalisation hoặc derealisation thường xuyên.

- **Rối loạn amnesia dissociative**
Bạn có thể không nhớ thông tin quan trọng về bản thân, lịch sử cuộc sống của bạn hoặc các sự kiện cụ thể.
- **Rối loạn amnesia dissociative với fugue**
Bạn có thể trải qua một trạng thái tinh thần mà bạn quên hết mọi thứ về bản thân (fugue). Trong trạng thái fugue, bạn có thể di chuyển đến một địa điểm mới và hành xử như một người khác trong một cuộc sống khác.
- **Rối loạn dissociative không xác định (OSDD)**
Bạn có thể có các triệu chứng dissociative không phù hợp với bất kỳ chẩn đoán nào khác. Người chẩn đoán của bạn sẽ giải thích lý do tại sao các triệu chứng của bạn không phù hợp với bất kỳ chẩn đoán nào khác.
- **Rối loạn dissociative không xác định (UDD)**
Bạn có thể có các triệu chứng dissociative không phù hợp với bất kỳ chẩn đoán nào khác. Nhưng người chẩn đoán của bạn có thể không có đủ thông tin để đưa ra một chẩn đoán đầy đủ (chẳng hạn như trong trường hợp khẩn cấp).

Tại sao có thể khó khăn để được chẩn đoán?

Bạn có thể có các triệu chứng của những vấn đề sức khỏe tâm thần khác ngoài dissociation. Nếu bác sĩ của bạn quen thuộc hơn với những vấn đề sức khỏe tâm thần này, họ có thể chỉ chẩn đoán những vấn đề này mà không nhận ra rằng bạn cũng có thể mắc một rối loạn dissociative.

Các chuyên gia sức khỏe tâm thần thường không được đào tạo đầy đủ về các rối loạn dissociative. Họ có thể thậm chí không nghĩ đến khả năng có một rối loạn dissociative 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.

Việc hiểu thêm về lịch sử cuộc sống 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 đánh giá. Ngay cả khi họ có hỏi, bạn có thể không nhớ (nếu bạn trải qua amnesia) hoặc có thể thấy quá khó để nói về điều đó.

Một số người đối phó với các triệu chứng dissociative cố gắng giữ chúng ẩn giấu khỏi người khác. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy khó khăn khi nói một cách cởi mở về những trải nghiệm của mình.

Tôi có thể làm gì nếu tôi không đồng ý với chẩn đoán của mình?

Nếu chẩn đoán của bạn không cảm thấy đúng với bạn, điều quan trọng là thảo luận điều này với một chuyên gia sức khỏe tâm thần để bạn có thể nhận được sự điều trị phù hợp.

Có thể hữu ích nếu bạn yêu cầu bác sĩ giới thiệu bạn đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần có kiến thức sâu về dissociation để thực hiện một đánh giá đầy đủ. Nếu bạn không hài lòng với đánh giá và hỗ trợ mà bạn nhận được từ các dịch vụ sức khỏe tâm thần địa phương, Phòng khám Nghiên cứu Dissociative có thể có thể giúp bạn.

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

Không phải ai cũng thấy việc nhận chẩn đoán là hữu ích. 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 bạn.

Các rối loạn dissociative có thể khiến người ta hành động bạo lực không?

Truyền thông thường miêu tả người mắc các rối loạn dissociative, đặc biệt là DID, như là những người nguy hiểm hoặc bạo lực. Đây là một định kiến sai lệch và gây hại.