

如何區分是否病態

出現對自己配偶不信任的嫉妒感覺十分正常，例如有實質證據證明配偶不忠，從而感到憤怒和情緒低落，均屬正常反應。

養和醫院精神科專科醫生潘佩璆指出：「簡單分辨是否病態嫉妒，可透過有沒有證據支持來判斷。部分病態嫉妒患者在沒有實質證據，甚至持相反證據證明配偶沒有不忠的情況下，依然堅信自己的想法，便屬病態嫉妒。其次亦可觀察患者行為判斷是否患上病態嫉妒，例如患者有沒有其他精神病徵狀、暴力或自殘傾向。」

精神病、酗酒、濫藥易誘發

研究指出，男性患有病態嫉妒的人數比例較女性多，比例約二比一，當中病因眾多。潘佩璆表示：「部分病態嫉妒的患者同時患有其他精神病，常見有思覺失調和精神分裂，佔整體一至兩成，其次是與情緒病有關，例如抑鬱症；亦有部分患者單純與性格有關，例如他們缺乏自信、自卑感強烈、疑心較重，導致容易產生嫉妒感覺。酗酒和有濫藥習慣的人士也較多出現病態嫉妒，可能跟飲酒和服食毒品後出現幻覺有關，誤以為自己的配偶不忠。」



▶▶ 酗酒和有濫藥習慣的人較一般人多出現病態嫉妒。



▶ 病態嫉妒患者或有暴力或自殘傾向。



提防

嫉妒感覺人皆有之，但原來嫉妒也有機會演變成病態，「病態嫉妒」通常指患者即使本身掌握確切證據證明配偶沒有出軌，卻仍不信任配偶，認為對方不忠。

今期精神科專科醫生解釋何謂病態嫉妒、其徵狀與特點、治療方法，以及家人應如何應對。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



「病態嫉妒」通常指患者誤對配偶不信任，即使有證據證明配偶沒有出軌，依然堅信對方不忠。

▶患者有機會作出不適當的入侵行為，例如跟蹤自己的配偶。



入侵行為 暴力傾向

病態嫉妒的患者一般由一些小事情開始不信任自己的配偶，當開始出現嫉妒的感覺，便經常聯想配偶的行為是不忠的證據。潘佩瑤說：「曾有一名六十歲女性患者，因丈夫年紀較輕，兩人外觀上有分別，產生嫉妒感覺。在晨運時見到丈夫和其他異性聊天，便覺得自己的丈夫不忠。」

患者亦會作出一些不適當的入侵行為，例如檢查配偶的私人物品、衣物、電話，跟蹤自己的配偶、聘請私家偵探調查對方、經常聯絡配偶身邊的朋友和同事，向他們詢問自己配偶的情況、甚至不斷追問配偶身處何地，與誰人在一起，嚴重更有機會以暴力攻擊或禁錮對方。

養和醫院精神科專科醫生
潘佩瑤



呷醋等於病態嫉妒？

不少人疑問，其實情侶之間時有檢查電話，追問行蹤等行為，難道就等同於病態嫉妒？潘佩瑤解釋：「戀愛過程中『呷醋』十分常見，有些人性格喜歡規管自己的伴侶，但他們的用意並非認定伴侶不忠，只是源於缺乏安全感，所以不是病態嫉妒。」

可是假若經過檢查後，在沒有證據證明對方有外遇問題下，依然心存懷疑，認為配偶有不忠行為，不聽任何解釋，甚至出現暴力傾向，便有機會演變成病態嫉妒。」



情侶之間檢查電話大多源於缺乏安全感，並非病態嫉妒。

▶家人不應直接批評患者的想法，反而應多聆聽和關心患者，緩解他們的情緒。



病因眾多 針對治療

病態嫉妒與一般精神科疾病一樣，可以透過治療舒緩病情。如患者沒有出現暴力或自殘傾向，通常精神科醫生在門診層面已能夠處理，但若發現門診治療不足，便需要入院交由精神科專科醫生跟進。

「病態嫉妒的治療是針對病因來醫治，若患者是因精神問題導致出現病態嫉妒，可使用抗思覺失調的藥物；若由濫藥和酗酒導致，則勸喻患者戒掉不良習慣；心理治療同樣有幫助，例如患者因自卑而產生嫉妒的想法，心理治療師可以幫助開解及分析原因，以及教導患者如何正面處理事件。」潘佩瑤說。

避免直接衝突

若發現配偶出現不尋常表現，懷疑是病態嫉妒，潘佩瑤建議，應先了解何謂病態嫉妒，建立足夠背景知識，同時亦要了解該病有其危險性，因病態嫉妒患者最嚴重會產生暴力行為和自殘傾向。

他說：「有些配偶因不勝其煩，即使沒有不忠行為，仍配合患者的想法，主動『承認』不忠，但當『承認』後，患者的行為有機會變得更有入侵性和攻擊性，而家人應避免直接批評患者的不正常想法，因為批評只會加劇患者的不滿及令其情緒更波動，相反應多聆聽和關心患者的想法，緩解患者的情緒。」



▶心理治療有助開解病態嫉妒患者，教導他們如何正面處理事件。

病態嫉妒