

الشخصية والأسباب المحتملة لها، وتتنوع علاماتها وأعراضها.

واضطرابات الشخصية شديدة التعقيد وأنواعها عديدة ومختلفة، لذا قد يصعب تشخيص اضطراب الشخصية.

أنواع اضطرابات الشخصية:

تشمل بعض الأنواع المختلفة لاضطرابات الشخصية ما يلي:

اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع: وهو الميل لعدم الاكتراث بالآخرين إلى درجة العدوانية والعنف، أو انتهاك حقوق الآخرين.

اضطراب الشخصية الاجتنابي: وهو عبارة عن فرط الحساسية تجاه النقد أو الرفض، والمعاناة من الحياء الشديد.

اضطراب الشخصية الحدّي: ينطوي هذا الاضطراب على التصرف بتهور أو ركوب المخاطر الكبيرة أو المعاناة من أزمات نفسية شديدة أو ثورات غضب أو تقلبات مزاجية.

اضطراب الشخصية النرجسي: وهو الاعتقاد بأنك أفضل من أي شخص آخر.

اضطراب الشخصية الوسواسي القهري: وهو الحب الشديد للسيطرة والتركيز على الكمال والقواعد واتباع النظام؛ عدم القدرة على رمي الأشياء القديمة أو المكسورة.

اضطراب الشخصية الفصامي: يتمثل بعدم الاهتمام الفعلي بالآخرين وحمل أفكار غير عادية، مثل "التفكير السحري"، أي الاعتقاد بأنك تستطيع التأثير على الناس والأحداث بأفكارك.

والأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الشخصية لا يدركون عادة أنهم يعانون من اضطراب لأن طريقة تفكيرهم و تصرفاتهم تبدو طبيعية جداً لهم وجزءاً من شخصيتهم. وقد تكون أفكارهم وسلوكياتهم استجابة وقائية من صدمة نفسية و/أو أحداث منوثة مروا بها.

اضطراب الشخصية

الشخصية هي الطريقة التي يفكر ويشعر ويتصرف بها المرء. إنها تمثلنا وتمثل مشاعرنا تجاه أنفسنا. بالنسبة للبعض يبقى هذا ثابتاً إلى حد كبير في مختلف الأوضاع والأوقات، لكن قد يتعرض البعض الآخر إلى مصاعب لناحية الطريقة التي يفكرون بها ويشعرون بها تجاه أنفسهم والآخرين.

وقد يشكّل اضطراب الشخصية آلية تكيف نتيجة تجارب حياتية أو صدمة نفسية منوثة، وليس مجرد خياراً سلوكياً شخصياً للتصرف بطريقة معينة.

ولكل فرد شخصيته الخاصة؛ وتتطور الشخصيات مع التجارب الحياتية المختلفة التي يمر بها الفرد. ويتحلّى معظم الناس بالمرونة الكافية للتعلم من التجارب السابقة وتغيير سلوكهم عند الحاجة. ويوجد من يعاني من اضطراب في الشخصية صعوبة أكبر في السيطرة على تصرفاته، ويمر بأفكار ومشاعر جيّاشة إلى درجة يجد معها صعوبة في التكيف مع الحياة اليومية، فيتصرف بطرق لا يستطيع السيطرة عليها، ويجد مشقة في التعامل مع الأوضاع والناس. ونتيجة لهذه التحديات فإنه غالباً ما يعاني من مشاكل ومعوقات كبيرة في علاقاته ولقاءاته الاجتماعية وفي العمل والمدرسة.¹

وقد يخلط الناس أحياناً بين اضطرابات الشخصية والاضطراب ثنائي القطب. إن اضطراب الشخصية ينطوي على نمط متواصل وطويل الأمد من التقلبات المزاجية المبالغية واللحظية، بينما ينطوي الاضطراب ثنائي القطب على نوبات هوس واكتئاب متميزة. يتوفر المزيد من المعلومات عن الاضطراب ثنائي القطب في نشرة معلومات "الاضطراب ثنائي القطب" في هذه السلسلة.

والاضطرابات الشخصية هي مشاكل في الصحة العقلية تجعل شخصيتك وتصرفاتك تسبب لك أو للآخرين معاناة نفسية. وهناك أنواع عديدة ومختلفة من اضطرابات

¹ What are personality disorders? | Personality disorders | ReachOut Australia - <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>



أعراض اضطرابات الشخصية هي خصائص شخصية قد يُظهرها كلٌ منا في وقت ما؛ الاختلاف هو أن سلوك الذين يعانون من اضطرابات الشخصية يكون متطرفاً ولا يستطيعون عادةً تعديله أو تغييره.

ولا يتمّ بالعادة تشخيص اضطرابات الشخصية حتى بلوغ 18 عاماً من العمر لأن شخصية الإنسان تستمر في التطور حتى هذه السنّ.

ويمر الأطفال والمراهقون بتغيرات هرمونية تؤثر على أمزجتهم وقد تكون علاماتها مماثلة أو مشابهة لاضطراب الشخصية. إذا عانيت من سلوكيات تثير مخاوفك وتنغص حياتك اليومية، يرجى مراجعة طبيبك. قد تشمل بعض العلامات التي تشير إلى معاناة شخص من اضطراب الشخصية ما يلي:

- تقلبات متكررة بالمزاج
- اتكال شديد على الآخرين
- النرجسية (التكبر الشديد)
- العلاقات الشخصية المضطربة
- العزلة الاجتماعية
- نوبات الغضب
- الشك بالآخرين وعدم الثقة بهم
- صعوبة في تكوين صداقات
- الحاجة للإرضاء الغريزي الفوري
- ضعف السيطرة على الانفعالات
- الإفراط في شرب الكحول أو تعاطي المخدرات
- الأذى النفسي، أو التهديد بالانتحار أو محاولة الانتحار

وقد يعاني كل فرد من بعض هذه الأعراض من وقت لآخر، ولا يعاني كل من لديه اضطراب في الشخصية من جميع هذه الأعراض. إذا عانيت من هذه الأعراض لمعظم يومك، كل يوم، أو إذا كانت تساورك مخاوف بشأن أي من المشاعر التي لديك، ينبغي أن تحصل على مساعدة من طبيبك.

لا يُعرف بالضبط ما الذي يسبب اضطرابات الشخصية. لكن يمكن أن يزيد بعض العوامل التالية من احتمال معاناة شخص منها:

- وجود سوابق في العائلة تدل على وجود اضطرابات في الشخصية أو اضطرابات أخرى في الصحة العقلية
- التعرض للإساءة أو الإهمال خلال الطفولة
- الحياة العائلية غير المستقرة أو المضطربة خلال الطفولة
- التشخيص بالمعاناة من اضطراب السلوك أثناء مرحلة الطفولة
- فقدان الوالدين من جراء الوفاة أو طلاق صادم نفسياً أثناء مرحلة الطفولة
- صدمات نفسية شديدة أخرى

هذا ولا يختار الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الشعور بالطريقة التي يشعرون بها، وليسوا مسؤولين إطلاقاً عن معاناتهم من الاضطراب.

الحصول على الدعم:

يتوقف نوع العلاج على نوع اضطراب الشخصية. ويرتبط العديد من اضطرابات الشخصية بمشاكل أخرى في الصحة العقلية، بالرغم من أن الاضطرابات تكون عادة مزمنة ومتواصلة لمدة أطول. على سبيل المثال، يرتبط اضطراب الشخصية الوسواسي القهري بالاضطراب الهوسي القهري واضطراب الشخصية الفصامي بالفصام، واضطراب الشخصية الاجتنابي بالرهاب الاجتماعي. لذا قد يُستخدم بعض الوسائل العلاجية المشابهة. أما اضطراب الشخصية الحدّي فتستخدم له العلاجات بالتحدث كوسيلة علاجية رئيسية، ويمكن استخدام الأدوية لعلاج نواح من هذا الاضطراب.

وقد يصعب تشخيص اضطراب الشخصية وأحياناً قد يلجأ الأخصائيون الصحيون إلى تحفيز الشخص. ومن المفيد أن يزور مقدّم رعاية يعرف المريض جيداً الطبيب للمساعدة على شرح ما يحصل ودعم المريض الذي يعاني من علامات الاضطراب وأعراضه.



إذا كنت تحتاج إلى مساعدة الآن

إذا كنت تعتقد أنه يُحتمل أن يؤدي شخص ما نفسه أو الآخرين، احصل على المساعدة بصورة عاجلة.

اتصل بخدمات الطوارئ

اطلب الرقم ثلاثة أصفار (000)

اتصل بخط الحياة (Lifeline)

اطلب الرقم 13 11 14

وبالرغم من أن فهمنا للعلاج الناجع لاضطرابات الشخصية لا يزال قيد التطور، فإنه كلما كان الحصول على العلاج أبكر كان مفعوله أكثر فعالية.

إن طبيبك هو الشخص المناسب للبدء بطلب المساعدة لصحتك العقلية؛ ويوجد في نشرة المعلومات التي تحمل عنوان *Getting Professional Mental Health Help* (الحصول على مساعدة متخصصة للصحة العقلية) في هذه السلسلة المزيد من المعلومات عن طلب المساعدة المتخصصة بالصحة العقلية.

وإذا كنت لا تشعر بارتياح في التحدث مع طبيبك عن صحتك العقلية، يمكنك البحث عن طبيب آخر ترتاح إليه علماً أنه قد يستغرق وقتاً للعثور على الطبيب المناسب.

لدى مشروع Project Air مراجع للمرضى وعائلاتهم وشركاء حياتهم ومقدمي الرعاية لهم بما في ذلك نشرات معلومات، وقصص وأفلام فيديو عن تجارب حياتية. تفقّد

<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/>

للمزيد من المعلومات.

تشمل مصادر المعلومات الأخرى

What is borderline personality disorder?

Mental health and psychosocial disability (nsw.gov.au) -

<https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/types-bpd.aspx>

نشرة المعلومات هذه من إعداد:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

نبذة عن نشرة المعلومات هذه

هذه المعلومات ليست نصيحة طبية، بل هي معلومات عامة لا تأخذ بالاعتبار ظروفك الخاصة أو صحتك وعافيتك البدنية أو متطلبات حالتك العقلية أو صحتك العقلية. فلا تستخدم هذه المعلومات لعلاج أو تشخيص حالتك أو الحالة الصحية لأي شخص آخر ولا تتجاهل أبداً النصيحة الطبية أو توجّل الحصول على نصيحة طبية بسبب شيء مذكور في هذه المعلومات. ينبغي توجيه أية أسئلة طبية إلى أخصائي صحي مؤهل. وإذا كانت لديك شكوك، يرجى دائماً الحصول على نصيحة طبية.

مصادر المعلومات

لقد تم اقتباس ما جاء في نشرة المعلومات هذه من وثيقة مشابهة نُشرت على موقع reachout.com. يمكن الاطلاع على المعلومات

الأصلية على الموقع <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

