

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার (বা ব্যক্তিত্ব বিষয়ক ব্যাধি)

ব্যক্তিত্ব হচ্ছে যেভাবে মানুষ চিন্তা করে, অনুভব করে এবং আচরণ করে। এটি হলো আমরা কে এবং আমরা নিজেদের সম্পর্কে কেমন বোধ করি। বেশীরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে এটা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে এবং সময়ে মোটামুটি একইরকম থাকে। তবে অনেকে তাদের নিজেদের এবং অন্যদের সম্পর্কে চিন্তা এবং অনুভব করার ক্ষেত্রে অসুবিধার সম্মুখীন হতে পারেন।

জীবনে প্রতিকূল পরিস্থিতিতে পড়ার অভিজ্ঞতা বা মানসিক আঘাতের মোকাবেলা করার পদ্ধতি হতে পারে পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার; এটা শুধু এমন নয় যে কেউ একজন কোন একটি নির্দিষ্ট ধরনে আচরণ করতে পছন্দ করে।

প্রত্যেকের ব্যক্তিত্ব স্বতন্ত্র। জীবনের বিভিন্ন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে মানুষের ব্যক্তিত্ব বিকশিত হয়। বেশীরভাগ মানুষ অতীতের অভিজ্ঞতা থেকে শেখার জন্য যথেষ্ট নমনীয় এবং প্রয়োজনে তাদের আচরণ পরিবর্তন করতে পারে। যাদের পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার আছে তাদের আচরণ নিয়ন্ত্রণ করা অনেক কঠিন। তারা চরম চিন্তা এবং অনুভূতি অনুভব করে যা এত তীব্র যে তারা দৈনন্দিন জীবন মোকাবেলা করতে সমস্যায় পড়ে। তারা এমনভাবে কাজ করে যা তারা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না, এবং পরিস্থিতি এবং মানুষের সাথে সম্পর্ক তৈরি করার জন্য সংগ্রাম করে। এই প্রতিদ্বন্দ্বীতার ফলে, তারা প্রায়ই তাদের সম্পর্ক, সামাজিকতা, কাজ এবং স্কুলে বেশ সমস্যা এবং সীমাবদ্ধতা অনুভব করে।¹

কখনও কখনও মানুষ বাইপোলার ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিয়ে বিভ্রান্ত হয়। একটি পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার হল আকস্মিক, মুহূর্তে মুহূর্তে মেজাজের পরিবর্তন এবং আচরণের একটি দীর্ঘকালীন প্রক্রিয়া। বাইপোলারে উন্মাদনা বা বিষণ্ণতার বৈশিষ্ট্যপূর্ণ ঘটনা জড়িত। বাইপোলার সম্পর্কে আরো তথ্য এই সিরিজের বাইপোলার তথ্যপাতায় পাওয়া যাবে।

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার একটি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যেখানে আপনার ব্যক্তিত্ব এবং আচরণ আপনাকে বা অন্যদের কষ্ট দেয়। পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারের বিভিন্ন ধরন এবং সম্ভাব্য কারণ আছে, এবং লক্ষণগুলো ও উপসর্গগুলো বিভিন্ন হয়।

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার খুব জটিল এবং বিভিন্ন ধরনের হয়। পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার রোগ ধরা কঠিন হতে পারে।

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারের ধরন:

বিভিন্ন ধরনের পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারের মধ্যে কিছু হল:

এন্টিসোশাল (অসামাজিক) পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার: অন্যদের প্রতি আক্রমণাত্মক এবং হিংস্র হওয়ার প্রবণতা, অথবা অন্যদের অধিকার লঙ্ঘন করার প্রবণতা।

অ্যাভয়েডেন্ট (এড়িয়ে চলা) পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার: সমালোচনা বা প্রত্যাখ্যানের প্রতি অতিসংবেদনশীলতা বোধ করা, এবং চরম লজ্জা অনুভব করা।

বর্ডারলাইন পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার: আবেগপ্রবণ ভাবে আচরণ করা, বিশাল ঝুঁকি নেওয়া, উল্লেখযোগ্য কষ্টের সম্মুখীন হওয়া, কড়া মেজাজ বা অস্থিতিশীল মেজাজ থাকা।

নার্সিসিস্টিক পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার: বিশ্বাস করা যে আপনি অন্য সবার চেয়ে ভালো।

অবসেসিভ-কমপালসিভ ডিসঅর্ডার: অত্যন্ত নিয়ন্ত্রণ করার প্রবণতা, নিখুঁত হওয়া নিয়ে ব্যস্ত থাকা, নিয়ম এবং শৃঙ্খলার মধ্যে থাকা; পুরানো বা ভাঙা জিনিস ফেলে দিতে অক্ষম।

সিজোটিপাল পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার: অন্যদের প্রতি যত্নবান না হওয়া এবং অস্বাভাবিক চিন্তা করা যেমন 'জাদুকরী চিন্তা' - অর্থাৎ আপনি বিশ্বাস করেন যে আপনি আপনার চিন্তার দ্বারা মানুষ এবং ঘটনাকে প্রভাবিত করতে পারেন।

যাদের পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার আছে তারা সবসময় বুঝতে পারে না যে তাদের এই রোগ আছে কারণ তাদের চিন্তা এবং আচরণ তাদের কাছে স্বাভাবিক লাগে এবং তাদের ব্যক্তিত্বের অংশ মনে হয়। তাদের চিন্তা এবং আচরণগুলো মানসিক আঘাত এবং/বা দুর্দশার একটি প্রতিরক্ষামূলক প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

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



লক্ষণসমূহ:

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার অসুখের লক্ষণগুলো হল ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য যা সবার মধ্যে কোন এক সময় দেখা যেতে পারে। পার্থক্য হচ্ছে যাদের পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার আছে তাদের আচরণ চরম হয় এবং সাধারণত তারা এর সাথে মানিয়ে নিতে বা পরিবর্তন করতে অক্ষম।

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার সাধারণত ১৮ বছর না হওয়া পর্যন্ত নির্ণয় করা হয় না কারণ আমাদের ব্যক্তিত্ব সেই বয়স পর্যন্ত ক্রমাগত বিকশিত হয়।

শিশু এবং কিশোরদের হরমোনের পরিবর্তন হয় যা তাদের মেজাজকে প্রভাবিত করে এবং লক্ষণগুলো পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারের অনুরূপ হতে পারে। আপনি যদি এমন ধরনের আচরণ দেখেন যা আপনাকে উদ্ভিন্ন করে এবং আপনার স্বাভাবিক জীবনকে বিঘ্নিত করে, তাহলে দয়া করে আপনি ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

কিছু লক্ষণসমূহ যা পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারে আছে এমন ব্যক্তির মধ্যে থাকতে পারে:

- ঘন ঘন মেজাজের পরিবর্তন
- অন্যের উপর চরম নির্ভরতা
- নার্সিসিজম (চরম অহংকার)
- ব্যক্তিগত সম্পর্ক ঝড়ের মতো
- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা
- ক্ষুব্ধতার সাথে বহিঃপ্রকাশ
- অন্যদের সন্দেহ এবং অবিশ্বাস
- বন্ধু বানাতে অসুবিধা
- তাৎক্ষণিক তৃপ্তির প্রয়োজন
- দুর্বল আবেগ নিয়ন্ত্রণ
- অ্যালকোহল বা মাদক জাতীয় পদার্থের অপব্যবহার
- নিজের-ক্ষতি, অথবা হুমকি দেওয়া বা আত্মহত্যার চেষ্টা

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে প্রত্যেকেই এগুলোর কিছু অভিজ্ঞতা পেতে পারে এবং যাদের পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার আছে তাদের প্রত্যেকেরই এই সব লক্ষণ থাকবে না। আপনি যদি দিনের বেশীরভাগ সময় এই লক্ষণগুলো অনুভব করেন - প্রতিদিন - অথবা আপনি যদি আপনার কোন অনুভূতি নিয়ে চিন্তিত থাকেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাহায্য নেওয়া উচিত।

কারণসমূহ:

ঠিক কি কারণে পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার হয় তা জানা যায়নি। যাইহোক, নির্দিষ্ট কিছু কারণে কারো মধ্যে এটা বিকশিত হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে:

- পরিবারের মধ্যে পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার বা অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক উদ্বেগ আছে এমন ইতিহাস রয়েছে
- শৈশবে নির্যাতন বা অবহেলার শিকার হয়েছে
- শৈশবে একটি অস্থিতিশীল বা বিশৃঙ্খল পারিবারিক জীবন ভোগ করেছে
- শৈশবের আচরণের রোগ নির্ণয় করা হয়েছে
- মৃত্যু বা মর্মান্তিক বিবাহ বিচ্ছেদের ফলে বাবা-মাকে শৈশবে হারানো
- অন্যান্য উল্লেখযোগ্য মানসিক আঘাত

যাদের পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার আছে তারা যেভাবে বোধ বা অনুভব করে তা তারা ইচ্ছে করে করে না, এবং কোনভাবেই তারা এই রোগ বিকাশের জন্য দায়ী নয়।

সহায়তা পাওয়া:

চিকিৎসার ধরন নির্ভর করে পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারের ধরনের উপর। অনেক পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য উদ্বেগের সাথে সম্পর্কিত, যদিও আচরণ সাধারণত আরো স্থায়ী এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়। উদাহরণস্বরূপ, অবসেসিভ-কমপালসিভ পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার অবসেসিভ-কমপালসিভ ডিসঅর্ডারের সাথে সম্পর্কিত, সিজোয়েড পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার সিজোফ্রেনিয়ার সাথে, এবং অ্যাভয়েডেন্ট (বা এড়িয়ে চলা) পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার সামাজিক ভীতির সাথে সম্পর্কিত। অতএব, কিছু অনুরূপ চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে। বর্ডারলাইন (বা অল্প পরিসরে আছে এমন) পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারের জন্য আলাপ-আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসা হচ্ছে প্রধান চিকিৎসা পদ্ধতি। রোগের কিছু ক্ষেত্রে বিশেষে চিকিৎসার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে।

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার নির্ণয় করা কঠিন হতে পারে এবং কখনও কখনও কেউ স্বাস্থ্য পেশাদারদের প্রতি রেগে যেতে পারেন। একজন যত্নদানকারী থাকা সহায়ক হতে পারে যিনি ঐ ব্যক্তিকে ভালভাবে জানেন এবং ডাক্তারের কাছে কি ঘটছে তার ব্যাখ্যা করতে পারেন এবং লক্ষণ এবং উপসর্গের সম্মুখীন ব্যক্তিকে সহায়তা করতে পারেন।



যদিও পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারের কার্যকর চিকিৎসা সম্পর্কে আমাদের গবেষণা এখনো বেড়ে চলছে, তবে যত আগে চিকিৎসা শুরু করা যায় এর ফলাফল তত বেশি কার্যকর হতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সহায়তা খোঁজার জন্য আপনার ডাক্তারকে দিয়েই শুরু করা ভালো। *Getting Professional Mental Health Help* (পেশাদার মানসিক চিকিৎসা সহায়তা প্রাপ্তি) এই সিরিজে যে ফ্যাক্টসিট বা তথ্যপাতা রয়েছে তাতে পেশাদার সহায়তার ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

আপনি যদি আপনার ডাক্তারের সাথে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে কথা বলার জন্য সহজ-বোধ না করেন তবে আপনি অন্য একজনকে খুঁজে নিতে পারেন যার সাথে আপনি সহজ হতে পারবেন। আপনার জন্য সঠিক ডাক্তার খুঁজে পেতে কিছু সময় লাগতে পারে।

প্রজেক্ট এয়ারে ভোক্তা এবং তাদের পরিবার, অংশীদার এবং যত্নকারীদের জন্য সরবরাহ রয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে তথ্যপাতা, ভোক্তাদের বাস্তব অভিজ্ঞতার গল্প এবং ভিডিও। আরও তথ্যের জন্য <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> ভিজিট করুন।

এই ফ্যাক্টসিট সম্পর্কিত

এই তথ্যগুলো চিকিৎসা সেবা নয়। এটি সাধারণ তথ্য এবং এতে আপনার ব্যক্তিগত, শারীরিক, মানসিক অবস্থা অথবা মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা এই বিষয়গুলোকে আনা হয়নি। আপনার নিজের অথবা অন্য কারো রোগ নির্ণয় অথবা চিকিৎসা করার জন্য এই তথ্যকণিকা ব্যবহার করবেন না এবং এখানে থাকা তথ্যের কারণে কখনোই চিকিৎসা সংক্রান্ত উপদেশ উপেক্ষা করবেন না অথবা স্বাস্থ্য সেবা নিতে দেরি করবেন না। যে কোন চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রশ্ন একজন যোগ্যতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য সেবাদানকারী পেশাজীবীর কাছে সিদ্ধান্তের জন্য পাঠানো উচিত। আপনার কোন সন্দেহ থাকলে সব সময় চিকিৎসা উপদেশ নিন।

সূত্র

এই তথ্যপাতাটি reachout.com ওয়েবসাইটে প্রকাশিত একই ধরনের নথি থেকে নেয়া হয়েছে। মূল নথিটি <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders> এ দেখা যাবে

আপনার যদি এখন সাহায্যের প্রয়োজন হয়

আপনি যদি মনে করেন কেউ নিজের বা অন্যকে আঘাত করতে পারে তবে জরুরি সহায়তা নিন

জরুরি পরিষেবাগুলোতে ফোন করুন

ট্রিপল জিরো (000) ডায়াল করুন)

লাইফলাইন-এ ফোন করুন

13 11 14 -এ ডায়াল করুন

অন্যান্য সূত্রগুলো হলো

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>

তথ্যপত্রটি তৈরি করেছে:

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

