

# ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦး၏ တွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားပုံ၊ ပြုမူပြောဆိုပုံဖြစ်သည်။ မိမိတို့ဘာသာလည်း မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ထင်မြင်ခံစားသလဲနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ လူအများစုအတွက် အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါ ပြောင်းလဲသော်လည်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက မပြောင်းလဲပါ။ သို့သော် အချို့သူများမှာ မိမိကိုယ်မိမိနှင့် အခြားသူများအပေါ် ထင်မြင် ခံစားချက်များ ဖော်ထုတ်ရာတွင် အခက်အခဲရှိတတ်သည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပြောင်းလဲမှုရောဂါ ဆိုသည်မှာ ဆိုးရွားသော ဘဝအတွေ့အကြုံ သို့မဟုတ် ထိခိုက်နာကျင်မှု၏ ရလဒ်ကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ် ကိုင်တွယ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးက အခြားနည်းတစ်ခုဖြင့် ပြုမူပြောဆိုရန် ရွေးချယ်မှု သက်သက်သာ မကပါ။

လူတစ်ဦးစီတိုင်း၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် သီးခြားစီဖြစ်သည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် မတူညီသော ဘဝအတွေ့အကြုံ များပေါ်မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်သည်။ လူအများ စုသည် အတိတ်က အတွေ့အကြုံ များကို သင်ယူပြီး လိုအပ်သလို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပြောင်းလဲယူတတ်ကြသည်။ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးပြောင်းလဲမှုရောဂါ ရှိသူများသည် ၎င်းတို့၏ ပြုမူပြောဆိုပုံကို ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အစွန်းရောက်သော အတွေးများ၊ ခံစားချက်များကို တွေ့ကြုံခံရ သဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝကို ထိန်းချုပ်ရန် အခက်အခဲ တွေ့ကြသည်။ ၎င်းတို့ မထိန်းချုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ပြုမူကြပြီး အခြေအနေများ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရန် ရုန်းကန် နေကြရသည်။ အဆိုပါ စိန်ခေါ်မှုများကြောင့် ဆက်ဆံရေးများ၊ လူမှုရေးဘဝ၊ အလုပ်ခွင်နှင့် စာသင်ကျောင်းများ တွင် သိသာသော ပြဿနာ များ၊ ကန့်သတ်မှုများ တွေ့ကြုံကြရသည်။<sup>1</sup>

တစ်ခါတရံ လူများသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါကို စိတ်အတက်အကျ မြန် ရောဂါနှင့် မှားယွင်း တတ်ကြသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါတွင် ရုတ်တရက် စိတ်သဘောထားနှင့် ပြုမူပြောဆိုပုံ အပြောင်းအလဲကို ကာလ ကြာရှည် တွေ့ကြုံရတတ်သည်။ စိတ်အတက် အကျ မြန်ခြင်းသည် စိတ်တက်ကြွလွန်းခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းတို့ တစ်လှည့်စီကြုံတွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်အတက် အကျ မြန်ခြင်း အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်ကို ဤစာစောင်တွင် စိတ်အတက် အကျ မြန်ခြင်း သတင်းလွှာတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြစ်ပြီး သင့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးနှင့် ပြုမူပြောဆိုပုံသည် သင့်နှင့် အခြားသူများကို ဒုက္ခရောက်စေသည်။ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ အမျိုးအစားနှင့် ဖြစ်ရသည့် အကြောင်း များစွာရှိသည်။ လက္ခဏာလည်း များစွာ ရှိသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါသည် အလွန်ရှုတ်ထွေးပြီး အမျိုးအစားများစွာရှိသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါအဖြစ် အတည်ပြုရန်လည်း ခက်ခဲသည်။

## ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ အမျိုးအစားများ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ အမျိုးအစား အချို့မှာ-

လူမှုဘဝနှင့် ဆန့်ကျင်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ - အခြားသူများကို ဂရုမစိုက်ပဲ ရန်လိုခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ခြင်း။

ရှောင်ဖယ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ - ဝေဖန်မှုများကို အလွန် မခံမရပ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်မခံခြင်း၊ အလွန်ရှက်တတ်ခြင်း။

မတည်ငြိမ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ- မဆင်မခြင်ပြုမူခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များလုပ်ခြင်း၊ စိတ်ဒုက္ခခံစားရ ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲလွယ်သော သို့မဟုတ် မတည်ငြိမ်သော စိတ်အခြေအနေရှိခြင်း။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးသော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ- အခြားသူများထက် ကိုယ်က ပိုတော်သည်ဟု ထင်မြင်နေခြင်း။

ဂရုစိုက်လွန်းခြင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်လွန်းခြင်း၊ ပြည့်စုံမှု၊ ဥပဒေသများ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ဂရုစိုက်လွန်းခြင်း၊ ပစ္စည်းဟောင်းများ၊ ပစ္စည်း အကျိုးအပျက် များကို မပစ်ရက်ခြင်း။

စိတ်ကူးယဉ်ဆန်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ- အခြားသူများကို ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ ပုံမှန် မဟုတ်သော ဥပမာ- မှော်ဆန်သော အတွေးများ ရှိခြင်း- ဆိုလို သည်မှာ ကိုယ်က အခြားသူများ၊ အဖြစ် အပျက်များကို အတွေး ထဲတွင် လွှမ်းမိုး နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူများသည် ထိုရောဂါရှိနေကြောင်း မသိကြပါ။ သူတို့၏ အတွေးများ၊ ပြုမူပြောဆို ပုံများသည် သဘာဝကျ နေပြီး မိမိကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ထင်နေ သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ အတွေးနှင့် အပြုအမူများသည် ထိခိုက်နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ရန်လိုမှုများကို တုန့်ပြန်ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

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



## ရောဂါလက္ခဏာများ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ လက္ခဏာများသည် အခြားသူများလည်း ရံဖန်ရံခါ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်သည်။ ကွာခြားချက်မှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲ မှုရောဂါရှိသူများက သူတို့၏ အပြုအမူသည် အလွန်အကျွံဖြစ်ပြီး ထိုအပြုအမူကို ပြောင်းလဲ ထိန်းချုပ်၍ မရခြင်း ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါသည် အသက် ၁၈ နှစ်အထိ ရောဂါရှိကြောင်း မဖော်ထုတ်နိုင်ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးများသည် ထိုအသက်အရွယ်ထိ ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့်ကြောင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်အနေအထားလည်း ပြောင်းတတ် ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လက္ခဏာများမှာ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါနှင့် ဆင်ဆင်တူ ဖြစ်တတ် သည်။ သင့်တွင် စိုးရိမ်ရသော အပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး သင့်ပုံမှန်ဘဝကို ထိခိုက်လာသည်ဟု ထင်ပါက ဆရာဝန်နှင့်ပြပါ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှု ရောဂါ ရှိသည်ဟု ထင်ရသော လက္ခဏာများ -

- စိတ်သဘောထား မကြာခဏ ပြောင်းလဲ တတ်ခြင်း
- အခြားသူများကို အလွန်အမင်း မှုန်ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်လွန်းခြင်း (လွန်ကွာ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်း)
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆက်ဆံမှုများကြမ်းတမ်းခြင်း
- လူမှုဘဝ အထီးကျန်ခြင်း
- စိတ်ဒေါသပေါက်ကွဲလွယ်ခြင်း
- အခြားသူများကို သံသယများခြင်း၊ မယုံကြည်ခြင်း
- သူငယ်ချင်း ဖြစ်ရခက်ခဲခြင်း
- စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှု မက်မောခြင်း
- ရုတ်တရက် လိုချင်စိတ် ထိန်းရခက်ခြင်း
- အရက်နှင့် မူးရစ်ဆေးဝါးများ သောက်သုံးခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယ်အန္တရာယ်ပြုခြင်း၊ နာကျင် စေခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေရန် ကြိုးစားခြင်း

မည်သူမဆို ထိုလက္ခဏာများ မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရတတ်ပြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါရှိသူတိုင်းလည်း အဆိုပါ လက္ခဏာအားလုံး ရှိကြသည်မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါ လက္ခဏာများကို နေ့စဉ်လိုလို ကြုံတွေ့ရပြီး သို့မဟုတ် ထိုသို့ရှိသည်ဟု မိမိကိုယ်ကိုယ် ထင်မြင်စိုးရိမ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင် သင့်သည်။

## အကြောင်းတရားများ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ကို မသိကြပါ။ သို့သော်လည်း အချို့အချက်များက ထိုရောဂါဖြစ်စေရန် အားပေးတတ်သည်။ ထိုအချက်များမှာ-

- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ ဖြစ်သည့် မိသားစုရာဇဝင်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် အခြား စိတ်ရောဂါ ပြဿနာရှိခြင်း
- ကလေးဘဝတွင် အနိုင်ကျင့်ခံရမှုခြင်း သို့မဟုတ် ပစ်ပယ်ခံထားရမှုခြင်း
- ကလေးဘဝတွင်မတည်ငြိမ်သော သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းခက်ခဲသော မိသားစုဘဝ ကြုံတွေ့ ရခြင်း
- ကလေးဘဝ အပြုအမူပြဿနာရှိမှုခြင်း
- ကလေးဘဝတွင် မိဘများ ကွယ်လွန်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်နာကျင်စွာ မိဘများ ကွဲကွာခြင်း
- အခြား သိသာထင်ရှားသည့် စိတ်ထိခိုက်နာကျင်မှု များ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါရှိသူများ သည် ၎င်းတို့ ခံစားရသကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ပြုမူရန် ရွေးချယ် ခွဲခြားမဟုတ်ပဲ ထိုရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ကြောင့်လည်း တာဝန်ရှိသူများ မဟုတ်ပါ။

## အကူအညီရယူခြင်း

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကုသမှုပုံစံများလည်း ကွဲပြားသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှု ရောဂါ အများစုမှာ အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများဖြင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အပြုအမူများသည် အများအားဖြင့် နာတာရှည် ဖြစ်တတ်သည်။ ဥပမာ- ဂရုစိုက်လွန်းခြင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါသည် ဂရုစိုက်လွန်းခြင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါ၊ စိတ်ကူးယဉ်ဆန်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါမှသည် စိတ်ကစဉ်ကလေးရောဂါ အထိဆက်စပ် နိုင်ပါသည်။ ရှောင်ဖယ်သော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါသည် လူမှုဆက်ဆံရေး အကြောက်လွန်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆင်တူသော ရောဂါကုသမှုပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မတည်ငြိမ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါအတွက် စကားပြောပေးသော ကုထုံးသည် အဓိကကုသမှုပုံစံဖြစ်ပါသည်။ အချို့ရောဂါများကို ကုသရန် ဆေးဝါးများ ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ တခါတရံ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များသည် အတိတ်က အကြောင်းများကို ဆွဲပေးလိုက်သလို ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်သူနှင့် ရင်းနှီးသော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကလိုက်ပါ၍ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပြီး မည်သို့ဖြစ်နေကြောင်းရှင်း ပြပါက ပိုကောင်းပြီး ထိုရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ကြုံနေရသူကို အကူအညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲမှုရောဂါကို ထိရောက်စွာကုသခြင်းအကြောင်းကို ပိုမိုနားလည်လာကြိမ်၍ စောစော ကုသလေလေ ကုသမှုက ပို၍ ထိရောက်လေလေ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အစဉ်ဆုံး မိမိ ဆရာဝန် ကို အကူအညီတောင်းပါ။ *Getting Professional Mental Health Help* (စိတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍အထူးရောဂါကုဖြင့်ကုသခြင်း) ခေါင်းစဉ်အမည်ပါသည့် သတင်းအချက် အလက် စာစောင် (အခန်းဆက်-စီးရီး) တွင် မည်ကဲ့သို့ အထူးကုများ ထံမှ အ ကူအညီ တောင်းနိုင်မည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အကယ်၍ မိမိ ဆရာ ဝန်နှင့် မိမိ စိတ်ရောဂါ အကြောင်း ကို ဆွေးနွေးရန် ဘဝင် မကျလျှင်၊ မိမိနှင့် အဆင်ပြေမည့် ဆရာဝန်ကို ပြောင်း ရှာပါ။ အဆင်ပြေသည့် ဆရာဝန် ရရှိ ရန် အချိန်ယူ ရှာ ရမည်ဖြစ်သည်။

Project Air တွင် ဖောက်သည်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၊ အဖော်များ၊ ပြုစု စောင့်ရှောက် သူများ အတွက် အချက်အလက်စာစောင်များ၊ အတွေ့အကြုံအခြေခံ ဇာတ်လမ်းများနှင့် ဗီဒီယိုများ အပါအဝင် အရင်းအမြစ်များစွာ ရှိပါသည်။ အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> သို့ သွားရောက် လေ့လာပါ။

## သင်ယူခွင့် အကူအညီလိုအပ်ပါက

တစ်ဦးဦးက သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဦးကို ထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်ပြီး အရေးပေါ် အကူအညီရယူလိုပါက

အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သုည သုံးလုံးကို (000) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အသက်ကယ်နံပါတ်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

13 11 14 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

ဤ သတင်းအချက်အလက်ပေး စာစောင် အကြောင်း ဤ စာစောင်သည် ကျန်းမာရေး အကြံပေးမဟုတ်ပါ။ ရေဘူယျ ခြုံ ခြုံပေးသော အကြောင်း အရာများ ဖြစ်ပြီး တဦး သီးသန့် အခြေ အနေများ၊ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေလို အပ်ချက်များ ပါ ရှိခြင်း မရှိပါ။ ဤ အကြောင်းပါ အချက်အလက်များကို ယူ ၍ အခြားသူများ ကို ၎င်း မိမိ ကိုယ်ကို ၎င်း ရောဂါ အတည်ပြု ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ ဤ စာစောင်တွင်ပါရှိသည့် အကြောင်းများကြောင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသမှု မနှောင့် နှေး စေ ပါနှင့်။ မည်သည့် ကျန်းမာရေး ကိစ္စမျိုး ကို မဆို တတ်ကျွမ်းပညာရှင်များ နှင့်သာ မေးမြန်းသင့်သည်။ မသေချာသည့် အခါ များ တွင် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အကူ အညီတောင်းပါ။

**အရင်းအမြစ်များ**  
ဤအချက်အလက်စာစောင်သည် reachout.com ဝက်ဘ်ဆိုဒ် တွင် ဖော်ပြထားသော အလားတူ မှတ်တမ်း များမှ ထုတ်နှုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မူရင်းကို <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders> တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

**အခြားအရင်းအမြစ်များမှာ**  
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>

အချက်အလက်စာစောင်ကို ထုတ်လုပ်သူမှာ-  
**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

