

ناجوری شخصیتی

شخصیت طرز تفکر، احساس و رفتار یک شخص است. شخصیت نشان دهنده ما و احساس ما از خویشتن است. برای اکثر مردم این در وضعیت ها و زمان های متفاوت کاملاً یک نواخت می ماند. ولی برخی از افراد ممکن است در طرز تفکر و احساس در باره خود و دیگران مشکلاتی داشته باشند.

یک ناجوری شخصیتی می تواند یک ساختار سازگاری در نتیجه تجربیات تلخ زندگی یا ضربه روحی باشد؛ این تنها انتخاب یک شخص برای رفتار به شیوه بخصوص نیست.

شخصیت هر فرد منحصر بفرد است. شخصیت یک شخص با تجربیات مختلف زندگی او شکل می گیرد. بیشتر مردم به قدر کافی انعطاف پذیر هستند تا از تجربیات گذشته درس بگیرند و هنگام ضرورت رفتار خود را دگر گونه سازند. شخصی که ناجوری شخصیتی داشته باشد مهار کردن رفتار خود را بسیار سخت تر می یابد. آنان احساسات و افکار قوی دارند که شدت آن آنقدر قوی است که گذران زندگی روزمره برای آنان دشوار می شود. آن ها طوری رفتار می کنند که از دست آنان بیرون است، و برای برقراری پیوند با وضعیت ها و افراد دشواری دارند. در اثر این چالشها، اغلب مشکلات و محدودیت های عمده ای در ارتباطات، روبروشدن با اجتماع، کار و مکتب رفتن خود دارند.¹

بعضی وقت ها مردم ناجوری های شخصیتی را با ناجوری دو قطبی اشتباه می نمایند. ناجوری های شخصیتی شامل یک الگوی دیرپای تبدیل شدن لحظه-به-لحظه و ناگهانی حالت و رفتار است. ناجوری دو قطبی به شمول دوران های بارز هیجان زدگی یا افسردگی است. معلومات بیشتر در باره دو قطبی در ورق معلوماتی دو قطبی در این مجموعه ها موجود می باشد.

ناجوری های شخصیتی تکلیف های صحت روانی هستند که در آن شخصیت شما و رفتارتان باعث ناراحتی شما یا دیگران می شود. ناجوری های شخصیتی دارای انواع و علت های بالقوه ای می باشد، و نشانه ها و علائم آن ها بسیار متنوع می باشند. ناجوری های شخصیتی بسیار پیچیده اند و انواع خیلی متفاوتی دارند. این می تواند تشخیص یک ناجوری شخصیتی را بسیار دشوار سازد.

انواع ناجوری های شخصیتی:

برخی از انواع ناجوری های شخصیتی عبارتند از:
ناجوری شخصیتی ضد اجتماعی بودن: تمایل به عدم توجه شخص به دیگران به حدی که پرخاشگر و خشن بوده، یا به حقوق دیگران تجاوز می نماید.

ناجوری شخصیت پرهیزگر: احساس حساسیت فوق العاده نسبت به انتقاد یا طرد شدن، و خجالتی بودن فوق العاده.

ناجوری شخصیتی سرحدی: اقدام بی اندیشه، خطر پذیری عمده، داشتن تنش/کشش قابل توجه، داشتن زود خشمی آتشین، یا حالت ناپایدار.

ناجوری شخصیتی خود شیفته: باور اینکه شما بهتر از هر کسی دیگری هستید.

داشتن شخصیت وسواسی-اجباری: فوق العاده تسلط جو، وسواس برای کامل گرایی، مقررات و نظم؛ نمی تواند چیزهای کهنه و میده شده را دور اندازد.

ناجوری شخصیتی بدگمان: به دیگران بی توجه است و افکار غریب دارد، مانند "تفکر معجزه آسا" - یعنی به این اعتقاد است که می تواند روی افراد و رویداد ها با فکر خود تأثیر بگذارد.

افراد دارای ناجوری های شخصیتی همیشه تشخیص نمی دهند که ناجور هستند چون شیوه تفکر و رفتار آنان برای خودشان بسیار طبیعی و بخشی از شخصیت آنان است. افکار و اعمال آنان ممکن است واکنش محافظتی برای ضربات روحی یا سختی ها باشد.

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



علائم ناجوری شخصیتی عبارتند از خصلت های رفتاری که هرکس ممکن است برخی از اوقات از خود بروز دهد. تفاوت در این است که اشخاص دارای ناجوری شخصیتی رفتار افراطی دارند و معمولاً نمی توانند آن را وفق یا تغییر دهند.

ناجوری های شخصیتی معمولاً تا 18 سالگی تشخیص داده نمی شوند چون شخصیت ما تا آن سن در حال انکشاف است.

اطفال و نوجوانان دگرگونی های هورمونی دارند که بر روی روحیه آنها موثر می باشند و علامت ها با نشانه یک ناجوری شخصیتی یکسان یا مشابه است. اگر تجربه رفتاری شما موجب نگرانی تان می باشد و زندگی عادی شما را مختل می سازد، لطفاً به داکتر خود مراجعه کنید.

برخی از علائمی که یک شخص ناجوری شخصیتی دارد ممکن است به شمول موارد زیر باشند:

- نوسان مکرر روحیه
- وابستگی افراطی به سایر مردم
- خودشیفتگی (خود بینی افراطی)
- روابط شخصی خروشان
- انزوای اجتماعی
- بدخلقی های خشمگینی
- بدگمانی و نداشتن اعتماد به دیگران
- مشکل داشتن در دوست یابی
- نیاز به خشنودی فوری
- ضعف در مهار کردن هوس آنی
- اعتیاد به الکل یا مواد
- خودآزاری، یا تهدید یا کوشش برای خودکشی

هرکس ممکن است این ها را گاه به گاه تجربه کرده باشد و هیچکس با ناجوری شخصیتی همه این علامت ها را ندارد. اگر اکثر اوقات روز - و هرروز- این نشانه ها را دارید، یا اگر از هریک از احساس های تان نگران هستید، باید از داکترتان کمک بخواهید.

به طور دقیق معلوم نیست علت ناجوری شخصیتی چیست. ولی، بعضی از عوامل احتمال ایجاد ناجوری شخصیتی در فرد را محتمل می سازد. این عوامل عبارتند از:

- وجود سابقه ناجوری شخصیتی یا نگرانی های صحت روحی ی در خانواده
 - بدرفتاری یا غفلت در دوران طفولیت
 - ناپایداری یا اغتشاش در زندگی خانوادگی در دوران طفولیت
 - تشخیص ناجوری رفتاری در دوران طفولیت
 - از دست دادن یک از والدین در نتیجه مرگ، یا طلاق
 - ضربه زای آنان در دوران طفولیت
 - سایر ضربه های روحی عمده
- رفتار افراد دارای ناجوری شخصیتی به دست خودشان نیست، و به هیچوجه در ایجاد این ناجوری مسئولیتی ندارند.

داشتن حمایت:

نوع تداوی بسته به نوع ناجوری شخصیتی است. بسیاری از ناجوری های شخصیتی مربوط به سایر تکلیف های صحت روانی است، گو اینکه این رفتار معمولاً بادوامتر و مزمن تر می باشد. برای مثال، ناجوری وسواسی اجباری مربوط به ناجوری شخصیتی وسواسی اجباری، ناجوری شخصیتی اوهامی به شیزوفرنیا، و ناجوری شخصیتی دوری گزین به ترس از اجتماع مربوط هستند. بنا براین، رویکرد تداوی مشابهی نیز ممکن است مورد استفاده باشد. برای ناجوری شخصیتی سرحدی، درمان گفتاری رویکرد اصلی تداوی است. برای جنبه هایی از ناجوری می توان از دوا استفاده نمود.

تشخیص ناجوری شخصیتی ممکن است دشوار باشد و برخی از اوقات افراد مسلکی صحتی آن را به یک شخص اعلام نمایند. خوب است که یک مواظب که شخص را به خوبی می شناسد او را نزد داکتر همراهی نماید تا برای تشریح علائم کمک نموده و از شخصی که نشانه ها و علائم را دارد حمایت نماید.



با آنکه درک ما از تداوی موثر ناجوری شخصیتی هنوز در حال رشد است، هرچه زودتر که تداوی شروع شود احتمال تأثیر آن بیشتر خواهد بود.

هنگامی که به دنبال کمک در موارد صحت روحی هستید داکتر شما بهترین مرجع است. ورق معلوماتی با عنوان *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک مسلکی صحت روحی) معلومات بیشتری در باره گرفتن کمک های مسلکی دارد.

اگر برای گپ زدن با داکتر خودتان در باره صحت روحی راحت نیستید، می توانید از داکتر دیگری که با او راحت هستید استفاده کنید. ممکن است قدری طول بکشد تا بتوانید داکتر مناسبی را برای خود پیدا کنید.

پروژکت ایر (Project Air) منابعی برای مراجعین و خانواده ها، همسران و مواظبین آنان به شمول ورق های معلوماتی، تجربیات زندگی و داستان ها و ویدئو های مراجعین دارد. برای معلومات بیشتر به این وبسایت از

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

دیدن کنید.

اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید شخصی ممکن است به خود یا سایرین آزار برساند، کمک عاجل درخواست کنید.

به خدمات عاجل تلفون کنید

به شماره سه صفر (000) تلفون کنید

به Lifeline زنگ بزنید

به شماره تلفون 13 11 14 تلفون کنید

در باره این ورق معلوماتی

این معلومات جنبه مشوره طبی ندارد. آن جنبه عمومی دارد و وضعیت خاص، صحت بدنی، وضعیت روحی یا نیازمندی های صحت روحی شما را در نظر ندارد. از این معلومات برای تداوی یا تشخیص مرض روحی (دماغی) خود، یا فرد دیگر استفاده نکنید و چون معلوماتی را در این ورق معلوماتی خوانده اید هرگز مشوره طبی را نادیده نگرفته یا در گرفتن آن تأخیر نکنید. هر نوع پرسش طبی که دارید باید از یک فرد مسلکی مراقبت های صحی صلاحیت دار پرسان کنید. اگر تردید دارید، لطفاً همیشه مشوره طبی بپالید.

منابع مورد استفاده

این ورق معلوماتی اقتباسی از یک نشریه مشابه است که در وبسایت reachout.com انتشار یافته است. اصل این نشریه را می توان در اینجا دید. <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

سایر منابع عبارتند از

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>

تدوین کنندگان این ورق معلوماتی:

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

