

اختلال شخصیت

اختلالات شخصیتی مسایل بهداشت روانی ای هستند که به واسطه آن شخصیت و رفتار شما باعث رنج و تالم خود شما یا دیگران می شود. انواع مختلف و دلایل بالقوه زیادی برای اختلالات شخصیتی وجود دارد و علائم و نشانه ها متنوع است.

اختلالات شخصیت خیلی پیچیده اند و انواع مختلف زیادی از آن وجود دارد. تشخیص دادن یک اختلال شخصیت می تواند دشوار باشد.

انواع اختلال شخصیت:

برخی از انواع مختلف اختلالات شخصیت عبارتند از:

اختلال شخصیت ضد اجتماعی: تمایل به اهمیت ندادن به دیگران تا حدی که پرخاشگرانه و خشن باشد، یا حقوق دیگران را نقض کند.

اختلال شخصیت اجتنابی: داشتن حساسیت شدید نسبت به انتقاد یا طرد شدن، و احساس کمرویی شدید.

اختلال شخصیت مرزی: بدون پیش اندیشی عمل کردن، ریسک های بزرگی را متحمل شدن، تجربه پریشانی قابل توجه، داشتن عصبانیت انفجاری یا خلق و خوی ناپایدار.

اختلال شخصیت خودشیفته: اعتقاد به این که شما از همه بهتر هستید.

اختلال شخصیت وسواسی-جبری: بسیار کنترل کننده، ذهن خیلی مشغول به کمال، قوانین و نظم؛ قادر به دور ریختن وسایل قدیمی یا شکسته نیست.

اختلال شخصیت اسکیزوتایپال: در واقع به دیگران اهمیت ندادن و داشتن افکار غیرمعمول، مانند "تفکر جادویی" - یعنی باور اینکه می توانید با افکار خود بر افراد و رویدادها تأثیر بگذارید.

کسانی که اختلال شخصیت دارند همیشه تشخیص نمی دهند که دچار اختلال هستند چون طرز تفکر و رفتارشان خیلی طبیعی به نظرشان می رسد و بخشی از شخصیت آنها است. افکار و رفتارهای آنان ممکن است یک پاسخ محافظت کننده در مقابل ضربه روحی یا ناملایمات باشد.

شخصیت روش تفکر، احساس و رفتار کردن یک شخص است. این است که کیستیم و چه احساسی نسبت به خود داریم. شخصیت برای اکثر مردم در وضعیت های مختلف و در طول زمان نسبتاً ثابت می ماند. اما بعضی از افراد ممکن است در نحوه تفکر و احساس در مورد خودشان و دیگران دچار مشکل شوند.

اختلال شخصیت می تواند یک مکانیزم تحمل ناشی از یک تجربه نامطلوب زندگی یا ضربه روحی باشد؛ این نیست که کسی فقط تصمیم بگیرد رفتار بخصوصی داشته باشد.

شخصیت هر نفر منحصر به فرد است. شخصیت ها با گذراندن تجارب مختلف زندگی هر فرد رشد می کنند. بیشتر افراد به اندازه کافی انعطاف پذیر هستند تا از تجربیات گذشته درس بگیرند و در صورت لزوم رفتار خود را تغییر دهند. کنترل رفتار برای فردی که دارای اختلال شخصیت است بسیار دشوارتر است. آنها افکار و احساسات شدیدی را تجربه می کنند که آنقدر شدید است که برای تحمل زندگی روزمره مشکل دارند. آنها به گونه ای عمل می کنند که قادر به کنترل آن نیستند و برای ربط دادن خود به موقعیت ها و افراد با اشکال تقلا می کنند. در نتیجه این چالش ها، آنها اغلب مشکلات و محدودیت های قابل توجهی را در روابط خود، برخوردهای اجتماعی، کار و تحصیل تجربه می کنند.¹

گاهی اوقات افراد اختلالات شخصیت را با اختلال دو قطبی اشتباه می گیرند. اختلال شخصیت شامل الگویی دراز مدت از تغییرات ناگهانی و لحظه به لحظه در خلق و خو و رفتار است. اختلال دو قطبی شامل دوره های مشخص شیدایی یا افسردگی است. اطلاعات بیشتر در مورد اختلال دو قطبی در برگه اطلاعاتی اختلال دو قطبی در این مجموعه موجود است.

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



علائم اختلالات شخصیتی ویژگی‌های شخصیتی است که ممکن است همه در یک زمان از خود بروز دهند. تفاوت برای افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی این است که رفتار آنها شدید است و معمولاً آنها قادر به سازگاری یا تغییر آن نیستند.

اختلالات شخصیت معمولاً تا ۱۸ سالگی تشخیص داده نمی‌شوند چون شخصیت ما تا آن سن مرتباً در حال رشد است.

کودکان و نوجوانان تغییرات هورمونی دارند که بر خلق و خوی آنها تأثیر می‌گذارد و علائم می‌تواند مثل یا شبیه اختلال شخصیت باشد. اگر رفتاری را تجربه می‌کنید که باعث نگرانی شما است و زندگی عادی شما را مختل می‌کند، لطفاً دکترتان را ببینید.

بعضی از نشانه‌هایی که کسی اختلال شخصیت دارد ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- نوسانات مکرر خلقی
- وابستگی بیش از حد به اشخاص دیگر
- خود شیفتگی (غرور بیش از حد)
- روابط شخصی طوفانی
- انزوای اجتماعی
- طغیان خشم
- سوء ظن و عدم اعتماد به دیگران
- اشکال در دوست شدن با کسی
- نیاز به ارضاء فوری
- کنترل ضعیف رفتار غریزی
- سوء استفاده از الکل یا مواد مخدر
- خود زنی، یا تهدید یا سعی به خودکشی

هر کس ممکن است گاهی اوقات برخی از این موارد را تجربه کند و همه مبتلایان به اختلال شخصیت همه این علائم را ندارند. اگر در بیشتر روزها - هر روز - این نشانه‌ها را تجربه می‌کنید یا نگران احساساتی هستید که دارید، باید از دکترتان کمک بگیرید.

اینکه دقیقاً چه چیزی باعث اختلالات شخصیت می‌شود معلوم نیست. اما، عوامل بخصوصی می‌تواند احتمال ایجاد این اختلال را در یک فرد افزایش دهد. این عوامل از جمله عبارتند از:

- سابقه خانوادگی اختلالات شخصیت یا نگرانی‌های دیگر مربوط به بهداشت روان
- بد رفتاری یا غفلت در دوران کودکی
- یک زندگی خانوادگی ناپایدار یا آشفته در دوران کودکی
- مبتلا بودن به اختلال سلوک در دوران کودکی
- از دست دادن والدین از طریق مرگ یا طلاق آسیب‌زا در دوران کودکی
- ضربه‌های روحی قابل توجه دیگر
- مبتلایان به اختلال شخصیت احساسشان را انتخاب نمی‌کنند و به هیچ وجه مسئول بروز این اختلال نیستند.

پشتیبانی گرفتن:

نوع درمان بستگی به نوع اختلال شخصیت دارد. بسیاری از اختلالات شخصیت مربوط به سایر نگرانی‌های بهداشت روان است، اگرچه این رفتار معمولاً ماندگارتر و مزمن است. به عنوان مثال، اختلال شخصیت وسواسی جبری به اختلال وسواس فکری عملی، اختلال شخصیت اسکیزوئید به اسکیزوفرنی و اختلال شخصیت اجتنابی به فوبیای اجتماعی مربوط می‌شود. بنابراین، ممکن است از برخی روشهای درمانی مشابه استفاده شود. برای اختلال شخصیت مرزی، روش‌های درمانی گفتاری اصلی‌ترین روش درمانی هستند. از دارو می‌توان برای درمان بعضی از جنبه‌های این اختلال استفاده کرد.

تشخیص اختلال شخصیت ممکن است دشوار باشد و گاهی اوقات متخصصان بهداشت می‌توانند باعث تحریک فرد شوند. همراه بردن یک مراقب که شخص را خوب می‌شناسد برای توضیح آنچه که اتفاق می‌افتد و برای پشتیبانی از شخصی که علائم و نشانه‌ها را تجربه می‌کند، در هنگام دیدار با دکتر می‌تواند مفید باشد.



اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می‌کنید که کسی ممکن است به خودش یا دیگران آسیب بزند، کمک فوری بگیرید.

به خدمات اضطراری تلفن بزنی
شماره سه صفر (000) را بگیرید

به **Lifeline** تلفن بزنی
شماره 13 11 14 را بگیرید

با اینکه درک ما از درمان موثر اختلالات شخصیت هنوز در حال رشد است، هر چه زودتر درمان انجام شود، احتمال تاثیر گذاری آن بیشتر است.

وقتی جویای کمک بهداشت روانی هستید پزشک شما نقطه آغاز خوبی است. برگه اطلاعاتی *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک تخصصی بهداشت روانی) در این سری، اطلاعات بیشتری در باره گرفتن کمک تخصصی دارد.

اگر احساس راحتی نمی‌کنید با پزشک خود در مورد سلامت روانتان صحبت کنید، می‌توانید جویای کس دیگری باشید که با او راحت هستید. ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک مناسب خود را پیدا کنید.

Project Air (پروژه هوا) منابعی برای مصرف کنندگان و خانواده‌هایشان، همسران و مراقبین دارد، از جمله برگه‌های اطلاعاتی، داستانها و ویدیوهای تجربه زندگی مصرف کنندگان. برای آگاهی بیشتر از سایت <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> دیدن کنید.

منابع دیگر 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>

تهیه کننده برگه اطلاعاتی:

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

در باره این برگه اطلاعاتی

این اطلاعات توصیه پزشکی نیست، بلکه عمومی بوده و شرایط شخصی، تندرستی جسمی، وضعیت روحی یا ملزومات بهداشت روانی شما را در نظر نمی‌گیرد. از این اطلاعات برای درمان یا تشخیص وضعیت پزشکی خود یا شخص دیگری استفاده نکنید و هرگز به دلیل مطلبی که در این اطلاعات وجود دارد، توصیه‌های پزشکی را نادیده نگیرید و جستجوی آنها را به تأخیر نیندازید. هر گونه سوال پزشکی باید به یک متخصص بهداشت و درمان واجد شرایط ارجاع شود. اگر شک دارید، لطفاً همیشه به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

منابع

این برگه اطلاعاتی از مدرک مشابهی که در وبسایت reachout.com منتشر شده اقتباس شده است. مدرک اصلی را می‌توان در <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders> مشاهده کرد.

