

Διαταραχή Προσωπικότητας

Προσωπικότητα είναι ο τρόπος με τον οποίο κάποιος σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται. Είναι το ποιο είμαστε και πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας. Για τους περισσότερους αυτό παραμένει αρκετά σταθερό με το πέρασμα του χρόνου και την αλλαγή των περιστάσεων. Ορισμένα άτομα, ωστόσο, μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο πώς σκέφτονται και αισθάνονται για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Μια διαταραχή της προσωπικότητας μπορεί να είναι ένας μηχανισμός αντιμετώπισης προβλημάτων που απορρέουν από δυσμενείς εμπειρίες ζωής ή κάποιο ψυχολογικό τραύμα¹ δεν είναι απλώς ότι κάποιος επιλέγει να συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο.

Η προσωπικότητα του καθενός είναι μοναδική. Οι προσωπικότητες εξελίσσονται καθώς οι άνθρωποι περνούν διαφορετικές εμπειρίες στη ζωή τους. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι αρκετά ευέλικτοι με αποτέλεσμα να μαθαίνουν από τις προηγούμενες εμπειρίες και να αλλάζουν τη συμπεριφορά τους όταν χρειάζεται. Κάποιος με διαταραχή προσωπικότητας δυσκολεύεται πολύ περισσότερο να ελέγχει τη συμπεριφορά του. Βιώνει ακραίες σκέψεις και συναισθήματα που είναι τόσο έντονα ώστε να δυσκολεύεται να τα βγάλει πέρα στην καθημερινή του ζωή. Ενεργεί με τρόπους που δεν μπορεί να ελέγξει και δυσκολεύεται να κατανοεί τις σχέσεις του με καταστάσεις και ανθρώπους. Ως αποτέλεσμα αυτών των προκλήσεων, αντιμετωπίζει συχνά σημαντικά προβλήματα και περιορισμούς στις σχέσεις του, τις κοινωνικές συναναστροφές, την εργασία και τη σχολική εκπαίδευση.¹

Μερικές φορές οι άνθρωποι συγχέουν τις διαταραχές προσωπικότητας με τη διπολική διαταραχή. Μια διαταραχή της προσωπικότητας περιλαμβάνει έναν μακροχρόνιο κύκλο απότομων εναλλαγών στη διάθεση και τη συμπεριφορά που συμβαίνουν από τη μια στιγμή στην άλλη. Η διπολική διαταραχή έχει ξεχωριστά επεισόδια μανίας ή κατάθλιψης. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διπολική διαταραχή είναι διαθέσιμες στο ενημερωτικό φυλλάδιο αυτής της σειράς για τη Διπολική Διαταραχή.

Οι διαταραχές προσωπικότητας είναι προβλήματα ψυχικής υγείας όπου η προσωπικότητα και η συμπεριφορά σας προκαλούν ψυχική αναστάτωση σε εσάς ή σε άλλους. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη και πιθανές αιτίες διαταραχών προσωπικότητας, με ποικίλες ενδείξεις και συμπτώματα.

Οι διαταραχές προσωπικότητας είναι πολύ περίπλοκες και υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη. Μπορεί να είναι δύσκολο να διαγνωστεί μια διαταραχή της προσωπικότητας.

Είδη διαταραχών της προσωπικότητας:

Μερικά από τα διαφορετικά είδη διαταραχών της προσωπικότητας είναι:

Αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας: Η τάση να μην νοιάζεται κανείς για τους άλλους σε σημείο που να εμφανίζεται επιθετικός και βίαιος, ή να παραβιάζει τα δικαιώματα των άλλων.

Αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας: Αίσθημα υπερευαισθησίας στην κριτική ή την απόρριψη, και υπερβολική συστολή.

Οριακή διαταραχή προσωπικότητας: Παρορμητική δράση, πολύ ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, μεγάλη ψυχική αναστάτωση, εκρηκτική ιδιοσυγκρασία ή ασταθής διάθεση.

Ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας: Η πεποίθηση ότι είσαι καλύτερος από όλους τους άλλους.

Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας: Άσκηση ακραίου ελέγχου, μανία με την τελειότητα, τους κανόνες και την τάξη· ανικανότητα να πετάξει το άτομο παλιά ή σπασμένα αντικείμενα.

Σχιζοτυπική διαταραχή προσωπικότητας: Το άτομο δεν νοιάζεται πραγματικά για άλλους ανθρώπους και έχει ασυνήθιστες σκέψεις, όπως «μαγική σκέψη» – δηλαδή, πιστεύει ότι μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους και γεγονότα με τις σκέψεις του.

Τα άτομα με διαταραχές προσωπικότητας δεν συνειδητοποιούν πάντα ότι έχουν μια διαταραχή, επειδή ο τρόπος σκέψης και συμπεριφοράς τους τους φαίνεται τόσο φυσικός και μέρος της προσωπικότητάς τους. Οι σκέψεις και οι συμπεριφορές τους μπορεί να είναι μια προστατευτική απάντηση σε κάποιο τραύμα ή και αντιξοότητα.

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



Συμπτώματα:

Τα συμπτώματα των διαταραχών της προσωπικότητας είναι χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που μπορεί όλοι να εμφανίσουν σε κάποια στιγμή. Η διαφορά για τα άτομα με διαταραχές προσωπικότητας είναι ότι η συμπεριφορά τους είναι ακραία και, συνήθως, δεν είναι σε θέση να την προσαρμόσουν ή να την αλλάξουν.

Οι διαταραχές της προσωπικότητας συνήθως δεν διαγιγνώσκονται πριν από την ηλικία των 18 ετών επειδή η προσωπικότητά μας βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη μέχρι αυτή την ηλικία.

Τα παιδιά και οι έφηβοι βιώνουν ορμονικές αλλαγές που επηρεάζουν τη διάθεσή τους και οι ενδείξεις μπορεί να είναι οι ίδιες ή παρόμοιες με μια διαταραχή της προσωπικότητας. Αν βιώνετε συμπεριφορές που σας ανησυχούν και διαταράσσουν την καθημερινή σας ζωή, επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Μερικές ενδείξεις ότι ένα άτομο έχει διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- συχνές εναλλαγές στη διάθεση
- ακραία εξάρτηση από άλλους
- ναρκισσισμό (ακραία ματαιοδοξία)
- θυελλώδεις προσωπικές σχέσεις
- κοινωνική απομόνωση
- εκρήξεις θυμού
- υποψία και δυσπιστία προς τους άλλους
- δυσκολία να συνάπτουν φιλικές σχέσεις
- ανάγκη για άμεση ικανοποίηση των επιθυμιών τους
- ελλιπή έλεγχο παρορμήσεων
- κατάχρηση αλκοόλ ή ουσιών
- αυτοτραυματισμό, ή απειλή ή απόπειρα αυτοκτονίας

Ο καθένας μπορεί να βιώσει κάποια από αυτά από καιρό σε καιρό και δεν θα έχουν όλα τα άτομα με διαταραχή προσωπικότητας όλες αυτές τις ενδείξεις. Εάν έχετε τέτοιες εμπειρίες για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας – κάθε μέρα – ή αν ανησυχείτε για οποιοδήποτε από τα συναισθήματα που έχετε, πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από το γιατρό σας.

Αιτίες:

Δεν είναι γνωστό τι ακριβώς προκαλεί διαταραχές της προσωπικότητας. Ωστόσο, ορισμένοι παράγοντες θα μπορούσαν να κάνουν πιο πιθανή την ανάπτυξη διαταραχής προσωπικότητας σε κάποιον. Περιλαμβάνουν:

- οικογενειακό ιστορικό διαταραχών προσωπικότητας ή άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας
- κακοποίηση ή παραμέληση κατά την παιδική ηλικία
- ασταθή ή χαοτική οικογενειακή ζωή κατά την παιδική ηλικία
- διάγνωση παιδικής διαταραχής συμπεριφοράς
- απώλεια γονέων λόγω θανάτου, ή τραυματικού διαζυγίου, κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας
- άλλα σημαντικά τραύματα

Τα άτομα με διαταραχή προσωπικότητας δεν επιλέγουν να αισθάνονται έτσι όπως νιώθουν, και σε καμία περίπτωση δεν ευθύνονται για την ανάπτυξη της διαταραχής.

Λήψη υποστήριξης:

Το είδος της θεραπείας εξαρτάται από τον τύπο της διαταραχής προσωπικότητας. Πολλές διαταραχές της προσωπικότητας σχετίζονται με άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, αν και η συμπεριφορά αυτή διαρκεί συνήθως περισσότερο και είναι χρόνια. Για παράδειγμα, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή της προσωπικότητας σχετίζεται με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, η σχιζοειδής διαταραχή της προσωπικότητας με τη σχιζοφρένεια και η αποφευκτική διαταραχή της προσωπικότητας με την κοινωνική φοβία. Επομένως, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ορισμένες παρόμοιες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Για την οριακή διαταραχή της προσωπικότητας, οι θεραπείες ομιλίας είναι η κύρια θεραπευτική προσέγγιση. Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία πτυχών της διαταραχής.

Μπορεί να είναι δύσκολο να διαγνωστεί μια διαταραχή της προσωπικότητας και μερικές φορές ένα άτομο μπορεί να αντιδράσει αρνητικά στους επαγγελματίες υγείας. Μπορεί να είναι χρήσιμο να υπάρχει ένας φροντιστής που γνωρίζει καλά το άτομο για να επισκεφθεί το γιατρό και να του εξηγήσει τι συμβαίνει, και να είναι ένα πρόσωπο που θα υποστηρίξει το άτομο που βιώνει ενδείξεις και συμπτώματα.



Ενώ η κατανόησή μας για την αποτελεσματική θεραπεία των διαταραχών προσωπικότητας εξακολουθεί να αυξάνεται, όσο πιο έγκαιρα αναζητηθεί θεραπεία τόσο πιο αποτελεσματική μπορεί να είναι.

Μια επίσκεψη στον γιατρό σας είναι μια καλή αρχή όταν ζητάτε βοήθεια ψυχικής υγείας. Το ενημερωτικό φυλλάδιο αυτής της σειράς *Getting Professional Mental Health Help* (Λήψη Επαγγελματικής Βοήθειας Ψυχικής Υγείας) έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Αν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε με το γιατρό σας για την ψυχική σας υγεία, μπορείτε να αναζητήσετε έναν άλλο γιατρό με τον οποίο να αισθάνεστε άνετα. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρι να βρείτε τον κατάλληλο γιατρό για εσάς.

Το Project Air διαθέτει πόρους για τους καταναλωτές και τις οικογένειές τους, τους συντρόφους και τους φροντιστές τους, όπως ενημερωτικά φυλλάδια, αφηγήσεις και βίντεο με τις εμπειρίες καταναλωτών. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> για περισσότερες πληροφορίες.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια τώρα

Αν νομίζετε ότι κάποιος μπορεί να βλάψει τον εαυτό του ή άλλους, ζητήστε επείγοντως βοήθεια.

Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

Καλέστε μηδέν, μηδέν, μηδέν (000)

Καλέστε την Γραμμή Υποστήριξης Ζωής Lifeline

Καλέστε 13 11 14

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό δελτίο

Αυτές οι πληροφορίες δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή. Είναι γενικές και δεν λαμβάνουν υπόψη τις προσωπικές σας περιστάσεις, τη σωματική σας ευεξία, την ψυχική σας κατάσταση ή τις ανάγκες σας ψυχικής υγείας. Μην χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για τη θεραπεία ή διάγνωση της δικής σας ιατρικής κατάστασης ή ενός άλλου ατόμου και ποτέ μην αγνοείτε ή καθυστερείτε την αναζήτηση ιατρικής συμβουλής εξαιτίας κάποιας πληροφορίας σε αυτό το φυλλάδιο. Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ιατρικής φύσης θα πρέπει να τις απευθύνετε σε ειδικευμένο επαγγελματία υγείας. Αν έχετε αμφιβολίες, ζητάτε πάντα ιατρική συμβουλή.

Πηγές

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο είναι διασκευή ενός παρόμοιου εγγράφου που δημοσιεύεται στον ιστότοπο του reachout.com. Μπορείτε να δείτε το πρωτότυπο στη διεύθυνση <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

Άλλες πηγές περιλαμβάνουν

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>

Το ενημερωτικό φυλλάδιο εκδόθηκε από την:

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

