

## 'ஆளுமைக் கோளாறு' (Personality Disorder)

'ஆளுமை' என்பது ஒருவர் சிந்திக்கும், உணரும் மற்றும் நடந்துகொள்ளும் விதத்தைக் குறிக்கும். நாம் யார், மற்றும் நம்மைப் பற்றி நாம் கொண்டுள்ள உணர்வுகள் எப்படிப்பட்டவை என்பதாகும் இது. பெரும்பாலானவர்களுக்கு இது அனைத்து சூழ்நிலைகளிலும், அனைத்து நேரங்களிலும் நியாயமான அளவிற்கு மாறாமல் ஒரே மாதிரியானதாக இருக்கும். இருப்பினும், தம்மைப் பற்றியும், மற்றவர்களைப் பற்றியும் சிந்திக்கும் மற்றும் உணரும் விதங்களில் சிலர் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும்.

விபரீதமான வாழ்க்கை அனுபவங்கள் அல்லது அதிர்ச்சியின் விளைவாக ஏற்படும் 'சமாளிப்பு இயக்கமுறை' (coping mechanism)யாக ஒரு 'ஆளுமைக் கோளாறு' (personality disorder) இருக்கக்கூடும்; குறிப்பிட்ட விதத்தில் ஒருவர் நடந்துகொள்ளும் தெரிவை அவர் விரும்பியே மேற்கொள்கிறார் என்று எடுத்துக்கொள்ளலாகாது.

ஒவ்வொருவருடைய ஆளுமையும் தனித்துவம் வாய்ந்தது. வெவ்வேறான வாழ்க்கை அனுபவங்களை மக்கள் கடந்துசெல்லும்போது அவர்களது ஆளுமைகள் வளர்ச்சியடைகின்றன. கடந்தகால அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு, தேவைப்படும்போது தமது நடத்தைமுறைகளை மாற்றிக்கொள்ளத் தேவைப்படும் போதுமான நெளிவுத்தன்மை பெரும்பாலானோருக்கு இருக்கும். ஆளுமைக் கோளாறு ஒன்று இருக்கும் ஒருவருக்கு அவரது நடத்தைமுறையைக் கட்டுப்படுத்துவதென்பது மிகவும் சிரமமாக இருக்கும். அன்றாட அலுவல்களைச் சமாளிப்பதில் சிரமப்படும் அளவிற்குக் கடுமீ எல்லைதொடும் எண்ணங்களுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் இவர்கள் ஆளாவர். கட்டுப்படுத்த இயலாத விதங்களில் அவர்கள் செயல்படுவார்கள், மற்றும் சூழல்களுடனும், ஆட்களுடனும் தம்மைத் தொடர்புபடுத்திக்கொள்வதில் சிரமப்படுவார்கள். இந்த சவால்களின் காரணமாக, அவர்களுடைய தொடர்புறவுகள், மற்றவருடனான சமூக நேர்கொள்ளல்கள், வேலை மற்றும் படிப்பு ஆகியவற்றில் அவர்கள் கணிசமான பிரச்சினைகளையும், மட்டுப்பாடுகளையும் அடிக்கடி எதிர்கொள்வார்கள்.<sup>1</sup>

சில வேளைகளில், நாம் ஆளுமைக் கோளாறுகளை இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறுடன் குழப்பிக்கொள்வோம். ஒரு ஆளுமைக் கோளாறானது, நீண்ட காலமாய் நீடித்துவரும் மற்றும் திடீரெனத் தோன்றும் கணத்துக்குக் கணம் மாறும் மன-நிலை மாற்றங்க(mood swings)ளையும், நடத்தைமுறைகளையும் கொண்டதாக இருக்கும். இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறென்பது தீவிர மனக்கிளர்ச்சி அல்லது மனச்சோர்வினைத் தெளிவாய்ப் பிரதிபலிக்கும் நிகழ்வுகளைக் கொண்டதாக இருக்கும். இந்த வரிசையிலுள்ள இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறைப் பற்றிய தகவல் ஏட்டில் இரு-மனப்பாங்கினைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களைக் காணலாம்.

ஆளுமைக் கோளாறுகள் என்பன, உங்களுக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் மனப்பாங்கு மற்றும் நடத்தைமுறைகளைக் கொண்டுள்ள மனநலப் பிரச்சினைகளாகும். ஆளுமைக் கோளாறுகளைத் தோற்றுவிக்கும் மற்றும் தோற்றுவிக்கவல்ல காரணிகளில் வெவ்வேறு பல வகைகள் உள்ளன, அத்துடன் இதற்கான அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் பரந்துபட்டவையாகும்.

ஆளுமைக் கோளாறுகள் மிகவும் சிக்கல் மிக்கவை, மற்றும் வெவ்வேறு பல விதங்களைக் கொண்டவை. ஆளுமைக் கோளாறு ஒன்றினைக் கண்டறிவது சிரமமானதாக இருக்கக்கூடும்.

## ஆளுமைக் கோளாறுகளின் வகைகள் (Types of personality disorders):

வெவ்வேறு வகைப்பட்ட ஆளுமைக் கோளாறுகளில் சில:

**'சமூகவிரோத ஆளுமைக் கோளாறு' (Antisocial personality disorder):** முரட்டுத்தனமாகவும், வன்முறைத்தனமாகவும், அல்லது மற்றவர்களது உரிமைகளை மீறும் அளவிற்கு மற்றவர்களைப் பற்றிக் கவனயீனமாகவும் இருத்தல்.

**'தவிர்ப்பு ஆளுமைக் கோளாறு' (Avoidant personality disorder):** விமர்சனம் அல்லது நிராகரிப்பு ஆகியவற்றினால் அதி-உணர்ச்சிவசப்படல், மற்றும் அளவு கடந்த கூச்சம்.

**'விளிம்புநிலை ஆளுமைக் கோளாறு' (Borderline personality disorder):** திடீர் உணர்ச்சிவசப்படலுக்கு ஆளாகிச் செயல்படல், பெரும் ஆபத்தான காரியங்களை மேற்கொள்ளல், கணிசமான துயரத்திற்கு ஆளாதல், கோபச் சீற்றங்கள் அல்லது நிலையற்ற மனநிலைகளைக் கொண்டிருத்தல்.

**'நாரசீனிஸ்டிக் ஆளுமைக் கோளாறு' (Narcissistic personality disorder):** மற்ற அனைவரையும் விட தாம் மிகச் சிறப்பானவர் என்று நம்பிக்கொண்டிருத்தல்.

**'பெருவிருப்பக்-கட்டாய ஆளுமைக் கோளாறு' (Obsessive-compulsive personality disorder):** மற்றவர்களை அளவுக்கதிகமாய்க் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை, எதிலும் முழுமை நாடும் எண்ணம், விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகள் ஆகியவற்றில் மூழ்கியிருத்தல்; பழைய, அல்லது உடைந்துபோன பொருட்களை அப்புறப்படுத்தி வீச இயலாமை.

**'சமூகத் தவிர்ப்பு, உணரா-நிலை ஆளுமைக் கோளாறு' (Schizotypal personality disorder):** மற்றவர்களைப் பற்றி உண்மையில் கவனயீனமாகயிருத்தல், மற்றும் 'மாயாஜால சிந்தனை' ('magical thinking') போன்ற வழமைக்கு மாறான எண்ணங்களைக் கொண்டிருத்தல் - அதாவது, உங்களுடைய எண்ணங்களின் மூலமாக ஆட்களையும், நிகழ்வுகளையும் உங்களால் கட்டுப்படுத்த இயலும் என்று நம்பிக்கொண்டிருத்தல்.

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



ஆளுமைக் கோளாறுகள் இருப்பவர்கள் அவர்களுக்கு ஆளுமைக் கோளாறு ஒன்று இருக்கிறது என்பதை அனைத்துவேளைகளிலும் உணர் மாட்டார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் சிந்திக்கும் விதமும், நடந்துகொள்ளும் விதமும் மிகவும் இயற்கையானதாகவும், அவர்களுடைய ஆளுமையின் அங்கங்களாகவும் இருப்பதைப் போல அவர்களுக்குத் தோன்றும். அவர்களுடைய சிந்தனைகளும், நடத்தைமுறைகளும் அதிர்ச்சி மற்றும்/அல்லது கஷ்டகாலத்தின் விளைவாக ஏற்படும் பாதுகாப்பிற்கான ஒரு மறுசெயலாக இருக்கக்கூடும்.

## அறிகுறிகள் (Symptoms):

ஆளுமைக் கோளாறுகளின் அறிகுறிகள் என்பன ஒவ்வொருவரும் ஏதாவதொரு சமயத்தில் வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஆளுமைப் பண்புகளாகும். ஆளுமைக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களில் இது எப்படி வித்தியாசப்படுகிறது என்றால், அவர்களுடைய நடத்தைமுறை தீவிரமானதாக இருக்கும், மற்றும் அவர்களால் அதை சரிப்படுத்திக்கொள்ளவோ, மாற்றிக்கொள்ளவோ இயலாமல் இருக்கும்.

18 வயது ஆகும் வரைக்கும் ஆளுமைக் கோளாறுகளைக் கண்டறிய இயலாது, ஏனெனில், அந்த வயது ஆகும் வரை நமது ஆளுமையின் வளர்ச்சியானது தொடர்ந்துகொண்டிருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கும், பதினம் வயதினருக்கும் ஏற்படும் இயக்கநீர் (ஹார்மோன்) மாற்றங்களால் அவர்களுடைய மனநிலை பாதிக்கப்படும், மற்றும் இந்த மாற்றங்கள் ஆளுமைக் கோளாறுகளுக்கான அறிகுறிகளைப் போல, அல்லது அவற்றை ஒத்ததாக இருக்கக்கூடும். உங்களுக்குக் கவலையையும், உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் இடையூறுகளையும் ஏற்படுத்தும் நடத்தைமுறைகளுக்கு நீங்கள் ஆட்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

### ஆளுமைக் கோளாறு உள்ள ஒருவருக்கு இருக்கக் கூடுமான அறிகுறிகளில் உள்ளடங்குவன:

- அடிக்கடி ஏற்படும் மனநிலை-மாற்றங்கள்
- மற்றவர்களில் மீதான அதியளவு சார்பு
- சுய-ஆராதனை (தீவிர தற்பெருமை)
- தடுமாற்றங்கள் நிறைந்த உறவுமுறைகள்
- சமூகத் தனிமை
- திடீர் கோப வெளிப்பாடுகள்
- மற்றவர்களை நம்பாமை மற்றும் சந்தேகத்தல்
- நண்பர்களை ஏற்படுத்திக்கொள்வதில் சிரமம்
- உடனடி மனநிறைவிற்கான தேவை
- உணர்ச்சிப் பீறல்களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம்
- மது அல்லது போதைமருந்துத் துஷ்பிரயோகம்
- சுய-தீங்கிழைப்பு அல்லது தற்கொலை மிரட்டல் அல்லது முயற்சி

ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த அறிகுறிகளில் சில அவ்வப்போது ஏற்படலாம், மற்றும் ஆளுமைக் கோளாறு உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் இவ்வனைத்து அறிகுறிகளும் இருக்காது. அதிக நேரத்திற்கு - ஒவ்வொரு நாளும் - இந்த அறிகுறிகளுக்கு நீங்கள் ஆளானால், அல்லது உங்களுக்கு ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் உணர்ச்சிகளில் எதையும் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து நீங்கள் உதவி நாடவேண்டும்.

## காரணங்கள் (Causes):

ஆளுமைக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்துவது எது என்று நமக்குத் துல்லியமாய்த் தெரியாது. இருப்பினும், ஒருவருக்கு இந்தக் கோளாறு ஒன்று ஏற்படும் சாத்தியத்தினை சில கூறுகள் அதிகப்படுத்தக்கூடும். அவற்றில் உள்ளடங்குவன:

- ஆளுமைக் கோளாறுகள் அல்லது மனநலம் குறித்த வேறு கரிசனங்கள் கொண்ட குடும்ப வரலாறு
- குழந்தைப்பருவத்தில் நிகழ்ந்த துஷ்பிரயோகம் அல்லது புறக்கணிப்பு
- குழந்தைப்பருவத்தில் இருந்த நிலையற்ற அல்லது குழப்பமான குடும்ப வாழ்க்கை
- குழந்தைப்பருவத்தில் நடத்தைக் கோளாறு இருந்திருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டிருத்தல்
- மரணம், அல்லது அதிர்ச்சியூட்டும் விவாகரத்தின் காரணமாக குழந்தைப்பருவத்தில் பெற்றோரை இழந்திருத்தல்
- வேறு குறிப்பிடத்தக்க பேரதிர்ச்சிகள்

ஆளுமைக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை அவர்கள் விருப்பப்பட்டு வரவழைத்துக் கொள்வதில்லை, அத்துடன் இந்தக் கோளாறு உருவாவதற்கு அவர்கள் எந்த விதத்திலும் பொறுப்பில்லை.

## ஆதரவுதவி பெறல்:

சிகிச்சையளிக்கும் விதமானது ஆளுமைக் கோளாறின் வகையைப் பொறுத்தது. பல ஆளுமைக் கோளாறுகள் மன நலப் பிரச்சினைகளோடு சம்பந்தப்பட்டவை, மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கும், தீராதவையாகவும் நீடிப்பவை. உதாரணத்திற்கு, 'பெருவிருப்பக்-கட்டாய ஆளுமைக் கோளாறு' (obsessive-compulsive personality disorder) என்பது 'பெருவிருப்பக் கட்டாயக் கோளாறு'(obsessive compulsive disorder)டன் சம்பந்தப்பட்டது, மற்றும் 'சமூகத் தவிப்பு, உணரா-நிலை ஆளுமைக் கோளாறு' (schizoid personality disorder) என்பது 'முரண்-மூளை நோய்' (schizophrenia) உடன் சம்பந்தப்பட்டது. மற்றும் 'தவிப்பு ஆளுமைக் கோளாறு' (Avoidant personality disorder) என்பது 'சமூக-அச்ச நோய்' (social phobia)-உடன் சம்பந்தப்பட்டது. ஆகவே, ஒரே மாதிரியான சில சிகிச்சை அணுகுமுறைகள் பயன்படுத்தப்படலாம். 'விளிம்புநிலை ஆளுமைக் கோளாறு' (borderline personality disorder) உள்ளவர்களுக்கு 'கலந்துரையாடல் வைத்தியங்கள்' (talking therapies) பிரதானமான சிகிச்சை அணுகுமுறையாகும். இந்தக் கோளாறுகளின் சில அம்சங்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்காக மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படலாம்.

ஆளுமைக் கோளாறு ஒன்றைக் கண்டறிவது சிரமமாக இருக்கக்கூடும், மற்றும் சில வேளைகளில் வைத்தியம் பார்க்கும் சுகாரத்-தொழிலர்கள் இந்தக் கோளாறுகளுக்கான தூண்டுகோலாய் இருக்கக்கூடும். கோளாறு உள்ள நபரை நன்கு அறிந்த பராமரிப்பாளர் ஒருவர் மருத்துவரைப் பார்க்கப் போகும்போது உடன் செல்வது உதவிகரமானதாக இருக்கலாம், ஏனெனில் என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதை இவர் மருத்துவருக்கு விளக்கிச் சொல்லலாம், மற்றும் நோயறிகுறிகளுக்கு ஆட்பட்டுள்ள நபருக்கு இவர் ஆதரவுதவியாகவும் இருக்கலாம்.



## உங்களுக்கு இப்போது உதவி தேவைப்பட்டால்

எவரேனும் ஒருவர் தனக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு இழைக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவசர உதவியை நாடுங்கள்.

### அவசரகால சேவைகளை அழையுங்கள்

'மூன்று பூஜ்யம்' (000) என்ற இலக்கத்தினை அழையுங்கள்

'உயிர்காப்பு இணைப்பி' (Lifeline) பினை அழையுங்கள்

13 11 14 - ஐ அழையுங்கள்

ஆளுமைக் கோளாறுகளுக்கான செயலாக்கம் மிக்க சிகிச்சைகளைப் பற்றிய நமது புரிதல்கள் வளர்ச்சியடைந்துகொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில், எவ்வளவு முன்சூட்டியே சிகிச்சையை நாடுகிறோமோ அந்த அளவிற்கு அது செயலாக்கம் உள்ளதாக இருப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகம்.

மனநல உதவியை நாடும்போது உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து ஆரம்பிப்பது நல்லது. தொழில்நிதியான உதவிகளை நாடுவதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை 'Getting Professional Mental Health Help' ('தொழில்நிதி மன நல உதவி பெறல்') எனும் வரிசைத்தொடரில் உள்ள தகவல் ஏடு கொண்டுள்ளது.

உங்களுடைய மனநிலையைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுவது உங்களுக்கு சங்கடமாக இருந்தால், உங்களுக்கு வசதியான இன்னொரு மருத்துவர் இருக்கிறாரா என நீங்கள் பார்க்கலாம். உங்களுக்கேற்ற சரியான மருத்துவர் ஒருவரைக் கண்டறிய சிறிது காலம் எடுக்கக்கூடும்.

சேவை-நுகர்வோர், அவர்களது குடும்பத்தினர், வாழ்க்கைத்துணைகள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் ஆகியோருக்கான தகவல்-ஏடுகள், சேவை-நுகர்வோருக்கு ஏற்பட்டுள்ள வாழ்க்கை அனுபவங்கள் மற்றும் கானொலிகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய மூலவளங்கள் 'ப்ரோஜெக்ட் ஏயர்' (Project Air) எனும் அமைப்பினரிடம் உள்ளன. இதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

### இந்தத் தகவல்-ஏட்டினைப் பற்றி

இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ அறிவுரை அல்ல. இவை பொதுவானவை, மற்றும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழல்கள், உடல்நீரிழிப் பொது நலம், மனநிலை அல்லது மனநலத் தேவைகள் ஆகியவற்றை இவை கருத்தில் கொள்ளவில்லை. உங்களுக்கோ, மற்ற ஒருவருக்கோ இருக்கும் நோய் நிலையைக் கண்டறிய அல்லது அதற்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்காக இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்தாதீர், மற்றும் இந்தத் தகவல்களில் உள்ள ஏதாவதொன்றின் காரணமாக மருத்துவ அறிவுரைகளை ஒருபோதும் புறக்கணிக்காதீர், அல்லது மருத்துவ அறிவுரை நாடுவதைத் தாமதப்படுத்தாதீர். மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் எதனையும் தகுதி பெற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழில்வல்லுனர் ஒருவரிடம் கேட்க வேண்டும். சந்தேகம் இருந்தால், தயவு செய்து மருத்துவ அறிவுரையை நாடுங்கள்.

### மூலவளங்கள் (Sources)

reachout.com எனும் வலைத்தலத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ள இதே போன்றதொரு ஆவணத்தினை இந்தத் தகவல்-ஏடு தழுவியுள்ளது. இதன் மூலத்தினை <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders> எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

### மற்ற மூலவளங்களில் உள்ளடங்குவன:

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>

தகவல் ஏட்டின் ஆக்கம்:

### 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

