

اختلال شخصیت؛ علائم و راهنمای درمان بیماری

یکی از رایج‌ترین موارد در دنیای روانشناسی، اختلال شخصیتی یا Personality Disorder است. این مشکل جزء اختلالات روانی محسوب می‌شود. فرد مبتلا به اختلال‌های شخصیتی، دچار الگوی فکری، رفتاری و عملکردی ناسالم است. علاوه بر الگوهای فکری و رفتاری نامناسب، شخص در درک و ارتباط با موقعیت‌ها و افراد دیگر نیز دچار مشکلاتی می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه این مقاله به‌طور کامل به بررسی انواع اختلال شخصیت، علائم و درمان اختلال‌های شخصیت می‌پردازیم. تا انتهای مطلب با ما همراه باشید.

اختلال شخصیت چیست؟

اختلال شخصیت یا Personality Disorder از جمله بیماری‌های اختلال روانی است که در آن، فرد دچار الگوی فکری، عملکردی و رفتاری ناسالمی می‌شود و در درک و ارتباط با موقعیت‌ها و افراد مختلف دچار مشکل می‌شود. در نتیجه این بیماری باعث می‌شود فرد، مشکلات و محدودیت‌های زیادی را در روابط عاطفی، روزمره، محل کار، محل تحصیل و سایر مکان‌ها و فعالیت‌ها تجربه کند.

اختلالات شخصیت نوع خاصی از بیماری‌هاست که افراد زیادی در دنیا درگیر آن هستند اما با توجه به نداشتن علائم غیرطبیعی، بسیاری از مبتلایان از بیماری خود مطلع نمی‌شوند. جمع‌گریزی، خودپسندی، عدم توانایی ارتباط با دیگران و وابستگی شدید، اصلی‌ترین علائم این بیماری هستند. در صورتی که احساس کردید هر یک از این رفتارها در وجود شما در حال شکل‌گیری و گسترش است، بهتر است با یک روانپزشک در این باره صحبت کنید.

اختلال شخصیتی از چه سنی شروع می‌شود؟

شروع اختلالات شخصیتی معمولاً مصادف با اوایل سنین نوجوانی و جوانی است. انواع مختلفی از این اختلال وجود دارد که هر کدام از آن‌ها در سنین خاصی ظاهر می‌شوند. برخی از این اختلالات را کمتر می‌توان در سنین جوانی و میان‌سالی تجربه کرد و مربوط به دوران سالخوردگی هستند. در ادامه به‌طور کامل به بررسی انواع اختلالات شخصیتی خواهیم پرداخت.

نکته مهمی که درباره بیماری اختلال شخصیت وجود دارد این است که تشخیص آن برای بیماران دشوار است و بسیاری از بیماران فکر می‌کنند که رفتار آن‌ها کاملاً طبیعی است و مشکل دیگران است که نمی‌توانند با آن‌ها در ارتباط باشند و به آن‌ها نزدیک شوند. این افراد معمولاً بعد از مراجعه به روانشناس متوجه بیماری خود می‌شوند. پس اگر احساس می‌کنید هیچ مشکلی از سمت شما وجود ندارد و این مشکل افراد دیگر است که نمی‌توانند با شما رابطه صمیمی و دوستانه برقرار کنند، بهتر است با یک روانشناس مجرب در این باره مشورت کنید.

مهمترین علائم افراد دارای اختلال شخصیت

فرد مبتلا به اختلالات شخصیتی معمولاً در یکی از موارد زیر دچار مشکل می‌شود، البته باید توجه داشت که ممکن است فرد، به‌طور همزمان در چند مورد از موارد زیر دچار مشکل شود.

فرد دارای اختلال شخصیت در زمینه‌های زیر مرتباً و بصورت طولانی مدت دچار درگیری می‌شود:

& middot; نحوه تفکر در مورد خود و دیگران

& middot; نحوه پاسخگویی احساسی

& middot; نحوه ارتباط گرفتن و ادامه دادن با دیگر افراد

& middot; روش کنترل رفتار و احساسات

& middot; نحوه کنار آمدن با دوستان و همکاران

باید توجه داشت، تا زمانی که این موارد تاثیری بر سیر معمولی زندگی افراد نداشته باشد به عنوان اختلال در نظر گرفته نمی‌شوند.

نکته قابل ذکر این است که افراد زمانی بیمار یا دچار اختلال خوانده می‌شوند که به صورت کامل زندگی عادی‌شان از بین برود و حتی نتوانند در محل کار یا خانه خود دوام بیاورند؛ به گونه‌ای که این پروسه تا چند ماه ادامه پیدا کند. پس اگر مقدار کمی از سمپتوم‌ها و نشانه‌های آنرا در خود می‌بینید اصلاً نگران نباشید چون به‌طور طبیعی همه ما این موارد را در خودمان داریم ولی به صورت خیلی خفیف.

حتی از نظر برخی روانشناسان مقدار قابل توجهی از افرادی که احساس می‌کنند دچار اختلال شده‌اند اصلاً اختلال ندارند؛ پس مراقب باشید به خودتان

نحوه تشخیص اختلال شخصیت

علائم بیماری اختلال شخصیتی مشخص و ثابت هستند اما این دلیل نمی‌شود همه افراد بتوانند به درستی این بیماری را تشخیص دهند. از آنجایی که چندین مورد از این علائم بین مردم سالم نیز وجود دارد پس تشخیص اینکه فرد مبتلا به یکی از انواع بیماری‌های اختلال شخصیتی است یا خیر کار ساده‌ای نیست. در این موارد بهتر است حتماً قضیه را با یک روانشناس مجرب در میان بگذارید و تشخیص و درمان این بیماری را به او بسپارید چون که درمان فردی می‌تواند عواقب روحی جبران ناپذیری برای بیمار داشته باشد.

طبقه بندی انواع بیماری‌های اختلالات شخصیتی

به‌طور کلی می‌توان گفت ۱۰ نوع بیماری اختلال شخصیتی با نام‌های: اختلال شخصیتی اسکیزوئید، اسکیزوتایپال، پارانوئید، مرزی، هیستریونی، خودشیفته، ضد اجتماعی، اجتنابی، وابسته و وسواسی وجود دارد که این‌ها را در ۳ دسته اصلی با نام‌های اختلال شخصیت گروه A, B, C تقسیم بندی می‌کنند.

نکته قابل توجه در بیماران اختلال شخصیت این است که اغلب کسانی که یک نوع اختلال شخصیتی دارند، دارای نشانه‌های حداقل یک اختلال شخصیتی دیگر نیز هستند.

برای تشخیص وجود اختلال شخصیت، نیازی نیست همه علائم در آن فرد وجود داشته‌باشد بلکه وجود یک یا چندین علامت در فرد، تاییدکننده این بیماری می‌باشد.

آیا افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی برای دیگران خطرناک هستند؟

افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی به‌طور کلی خطری برای دیگران ندارند یا حداقل می‌توان گفت که تمامی افرادی که دچار اختلال شخصیت می‌شوند خطرناک نیستند.

اما در مواردی نادر مثل فردی که دارای علائم بیماری اختلال شخصیت ضد اجتماعی است، ممکن است برای دیگران خطر آفرین باشد. زیرا او به راحتی حقوق دیگران را نادیده می‌گیرد و این امر احتمال بروز رفتارهای خشونت آمیز را از طرف وی بالا می‌برد.

همچنین افرادی که دارای اختلال شخصیت خودشیفته هستند نیز گاهی خطرناک هستند، درست است که این افراد رفتارهای خشن از خود بروز نمی‌دهند ولی می‌توانند دیگران را فریب داده و از آن‌ها سوء استفاده کنند.

درمان بیماری اختلال شخصیت

در صورتی که یک یا چند مورد از بیماری‌های اختلال شخصیتی گروه A, B یا C را دارید بهتر است در اسرع وقت با یک روانشناس درباره مشکلات خود صحبت کنید.

تمایلات و اختلالات یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت ممکن است هرگز به‌طور کامل درمان نشود و از بین نرود. اما تحقیقات نشان داده است که اکثر افراد مبتلا، می‌توانند علائم را با گذشت زمان کاهش دهند و مدیریت بهتری بر روی رفتار و افکار خود داشته باشند.

این افراد می‌توانند به وسیله روان درمانی در مورد این اختلال و آنچه در ایجاد علائم تأثیر دارد بینش و دانش کسب کنند.

نوع درمان برای افراد مبتلا به اختلال شخصیتی چگونه تعیین می‌شود؟

از آنجایی که اختلالات شخصیتی انواع مختلفی دارند، درمان آنها نیز با توجه به نوع اختلال، شخصیت افراد، شدت آن و شرایط فرد متغیر است. بطور مثال رفتار درمانی دیالکتیک و روان درمانی نمونه‌ای از درمان‌هایی هستند که متخصصان از آن‌ها استفاده می‌کنند. این متخصصان ممکن است به عنوان بخشی از درمان، از داروهای ضد افسردگی برای بیماران خود استفاده کنند.

حتی علاوه بر مراجعه به روانشناس متخصص برخی از توصیه‌های خود مراقبتی و مقابله‌ای می‌توانند برای افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی مفید باشد. اقداماتی مثل ارتباط و وقت گذراندن بیشتر با خانواده و دوستان، ریلکسیشن و کمک گرفتن از تکنیک‌های یوگا، دوری از مصرف هر نوع الکل و مواد مخدر، ورزش کردن مرتب، کامل کردن اطلاعات راجع به این بیماری و پیگیری و درمان به‌طور منظم و حتی نوشتن در مورد خود، از این اقدامات هستند.

بیماری‌های اختلال شخصیتی در صورت عدم رسیدگی و درمان به مرور زمان شدیدتر می‌شوند و می‌تواند باعث مشکلات جدی برای بیمار و اطرافیان آن بوجود بیاورد.

کلام آخر

در آخر باید بگوییم که بیماری‌های اختلال شخصیتی، معمولاً به دلیل ژن‌های افراد، چالش‌ها و مشکلات فرد و محیطی که در آن زندگی می‌کند ایجاد می‌شود. در صورتی که احساس کردید چند علامت از بیماری اختلال شخصیت در شما وجود دارد، نباید دچار استرس و هیجان شوید و در اولین فرصت با یک روانشناس درباره مشکلات خود صحبت کنید تا این بیماری کنترل و درمان شود.

امیدواریم این مقاله کمک کننده به شما در شناخت علائم و انواع بیماری‌های اختلال شخصیت باشد.

منبع: میگنا