

شخصیت سالم چیست؟

شخصیت طبیعی یا انسان سالم از نظر روانی کسی است که دچار اختلال در کارکردهای روانی همچون اندیشه، عاطفه، ادراک و قضاوت نیست، با خود و محیط خویش هماهنگی دارد، مسئولیت های شغلی، خانوادگی و اجتماعی را به نحو مطلوب بر عهده می گیرد، احساس آرامش، شادی و رضایت و کمال می کند و بالاخره اینکه تواناییهای خویش را برای رفاه جامعه و اهداف خدایسندانه بکار میگیرد.

اختلال شخصیت چیست؟

اگر صفات شخصیتی غیرقابل انعطاف باشد و به اختلال روانی یا اختلال در عملکرد فرد منجر شود، تشخیص اختلال شخصیت مطرح می شود.

چه چیزی سبب شکل گیری اختلال شخصیتی در فرد می شود؟

به طور کلی عوامل پدید آورنده اختلالات شخصیتی را می توان در دو گروه جای داد:

۱. علل زیست شناختی: نظیر مسائل ژنتیک

وارث، ضربه به جمجمه قبل یا حین تولد: زایمان طولانی و سخت و التهاب و تورم مغز

۲. علل روانی اجتماعی: که از محیط پرورشی

و تربیتی نامناسب ناشی می شود. شامل فقدان یا غیبت پدر و مادر و یا یکی از آن دو، تماس های اجتماعی محدود، برآورده نشدن نیازهای بنیادی کودک همچون عشق، امنیت، تفاهم، احترام و موفقیت.



آیا اختلالات شخصیتی در زندگی فرد باعث ایجاد مشکل می شوند؟

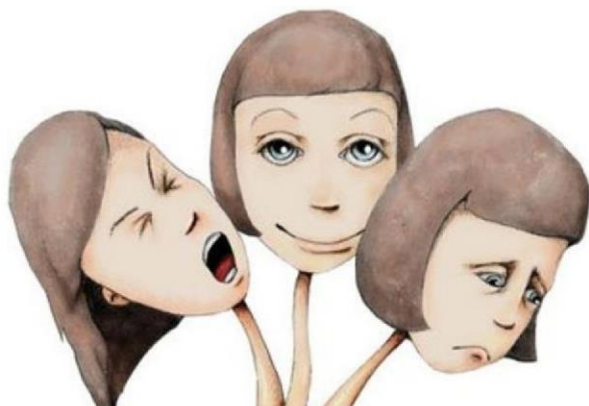
اختلالات شخصیتی اغلب موجب بروز مشکلات روانی بیشتر، مسائل حقوقی، شکست های شغلی شده و ناکارآمدیهای عملکرد در روابط بین فردی را سبب می شود.

آیا بیماران مبتلا به اختلال شخصیت قابل درمان هستند؟

شواهد نشان می دهد این اختلالات در برابر هر نوع درمان مقاومت زیادی از خود نشان می دهند. افراد مبتلا خیلی کم در پی درمان و یا مشاوره گرفتن درباره وضعیت خود هستند. این افراد جهت ایجاد تغییرات اساسی و مهم در رفتارهایشان بایستی از یک نفر متخصص کمک بگیرند.

چگونه می توانیم به بیمار مبتلا به اختلال شخصیت کمک کنیم؟

۱. در زمان اضطراب در کنار وی بمانید و او را نسبت به سلامت و امنیت خود آگاه سازید.
۲. تفسیرهای نادرست بیمار از محیط را تصحیح کنید.
۳. بیمار را تشویق کنید تا درباره احساسات واقعی خود صحبت کند. برخی از بیماران با اختلالات شخصیتی، احساسات خود را به دیگران نسبت می دهند، این گونه بیماران را یاری کنید تا بجای نسبت دادن احساسات خود به دیگران آنها را متعلق به خود بدانند.
۴. از طریق ایجاد محیط عاری از تهدید به بیمار نشان دهید که مورد قبول شمامست به طوری که او بتواند احساسات خود را به راحتی ابراز کند.
۵. در انواعی از اختلالات شخصیتی که ممکن است بیمار به خود آسیب رساند سعی کنید میزان تحریکات محیط را به حداقل رسانده و کلیه اشیاء خطرناک را از محیط وی خارج کنید.



رویکرد چند جانبه به اختلال شخصیت

مرکز آموزشی درمانی امام حسین (ع)



اختلال شخصیت چیست؟

واحد EDO

تهیه و تنظیم

دکتر عاطفه زندی فر

۱۰. کارهایی را که بیمار انجام می دهد مورد شناسایی و تحسین قرار دهید.

۱۱. بیمار را تشویق کنید تا بر ترس از شکست از طریق شرکت در فعالیت های درمانی و انجام کارهای تازه غلبه کند.



منبع:

۱. فدایی فرید، روانپزشکی برای همه، انتشارات بزرگمهری، چاپ اول، ۱۳۸۰

۲. براد جانسون- کلی موری، مترجم: فاطمه سادات موسوی، شناخت اختلالات شخصیتی قبل و بعد از ازدواج، انتشارات ما و شما، چاپ دوم، بهار ۱۳۹۲

۳. کیقبادی سیف الله، اسدی نوقابی احمدعلی، بهداشت روان (۲) نشر وتبلیغ بشری، ۱۳۸۰
آدرس: ارومیه ۶ کیلومتری جاده سلماس-جنب
جهاد کشاورزی-بیمارستان رازی

۶. در ارتباط با رفتار گذشته بیمار با وی صحبت کنید. رفتاری را که برای جامعه مورد قبول نیست، مورد بحث قرار دهید.

۷. نگرش حاکی از قبول بیمار، احساس شان و مقام و ارزشمند بودن را توسعه می دهد. در طول رابطه با بیمار، برخوردی داشته باشید که به بیمار این مطالب را منعکس کند که این رفتار شماست که مورد پذیرش نیست و نه خود شما.

۸. روش قاطعیت را به بیمار بیاموزید. این فنون موجب ارتقای عزت نفس شده و استقلال را توسعه می دهد.

۹. بیمار را تشویق کنید تا مسئولیت های شخصی و اتخاذ تصمیم های مربوط به مراقبت از خود را به عنوان فردی مستقل انجام دهد.