

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 برعهده می گیرد ، احساس آرامش ، شادی و رضایت و کمال می کند و بالاخره اینکه تواناییهای خویش را برای رفاه جامعه و اهداف خداپسندانه بکار می گیرد .

اختلال شخصیت چیست ؟

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

چه چیزی سبب شکل گیری اختلال شخصیتی

در فرد می شود؟

بطور کلی عوامل پدید آورنده اختلالات شخصیتی رامی توان در دوگروه 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 پر ورشی و تربیتی نامناسب ناشی می شود . شامل فقدان یا غیبت پدر و مادر و یایکی 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 ناکار آمدیهای 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 دریاه وضعیت خود هستند این افراد جهت ایجاد تغییرات اساسی و مهم در رفتارهایشان بایستی از یک نفر متخصص کمک بگیرند .

چگونه میتوانم به بیمار مبتلا به اختلال

شخصیت کمک کنم؟

- ۱- در زمان اضطراب در کنار او 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 ، اینگونه بیماران رایاری کنید تا بجای نسبت دادن احساسات خود به دیگران آنها را متعلق به خود را بدانند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

معاونت امور درمان

مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه

عنوان بروشور:

احتمال شخصیت چیست؟

تهیه و تنظیم: دفتر پرستاری

منابع:

- ۱- فهایی فرید، روانپزشکی برای هم، انتشارات بزرگمهر، چاپ اول، ۱۳۸۰، صفحات ۱۸-۱۷-۱۶
- ۲- براد جانسون - کلی موری، مترجم: فاطمه سادات موسوی، شناخت اختلالات شخصیتی قبل و بعد از ازدواج، انتشارات ماوشم ۱، چاپ دوم، بهار ۱۳۹۲، صفحات ۲۹-۲۸ و ۲۶
- ۳- کیقبادی سیف الله، اسدی نوقابی احمد علی، بهداشت روان (۲) نشر و تبلیغ بشری، ۱۳۸۰، صفحات ۲۱۱-۲۱۰

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

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

۱۱- بیمار راتشویق کنید تا برترس از شکست از طریق شرکت در فعالیت های درمانی و انجام کارهای تازه غلبه کند.

۴- از طریق ایجاد محیط عاری از تهدید به بیمار نشان دهید که مورد قبول شماست 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 برساند سعی کنید میزان تحرکات محیط را به حداقل رسانده و کلیه اشیاء خطرناک را از محیط وی خارج کنید.

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 میدهد . 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 رایبه بیمار بیاموزید . این فنون موجب ارتقای عزت نفس شده و استقلال را توسعه می دهد.