

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، مسئولیت‌های شغلی، خانوادگی و اجتماعی را به نحو مطلوب بر عهده می‌گیرد، احساس آرامش، شادی و رضایت و کمال می‌کند و بالاخره این که توانایی‌های خویش را برای رفاه جامعه و اهداف خداپسندانه 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 می‌شود.

چه چیزی سبب شکل‌گیری اختلال شخصیتی در

فرد می‌شود؟

به طور کلی عوامل پدید آورنده اختلالات شخصیتی را می‌توان در 2 گروه جای داد:

1- علل زیست‌شناختی: نظیر مسائل ژنتیک و ارث، ضربه به جمجمه قبل یا حین تولد؛ زایمان طولانی و سخت و التهاب و تورم مغز

2- علل روانی-اجتماعی: که از محیط پرورشی و تربیتی نامناسب ناشی می‌شود. شامل فقدان یا غیبت پدر و مادر و یا یکی از آن دو، تماس‌های اجتماعی محدود، برآورده نشدن نیازهای بنیادی کودک همچون

عشق، امنیت، تفاهم، احترام و موفقیت.



اختلالات شخصیت و انواع آن

آیا اختلالات شخصیتی در زندگی فرد باعث ایجاد

مشکل می‌شوند؟

اختلالات شخصیتی اغلب موجب بروز مشکلات روانی بیشتر، مسائل حقوقی، شکست‌های شغلی شده و ناکارآمدی‌های عملکرد در روابط بین فردی را سبب می‌شود.

آیا بیماران مبتلا به اختلال شخصیت قابل درمان

هستند؟

شواهد نشان می‌دهد این اختلالات در برابر هر نوع درمان مقاومت زیادی از خود نشان می‌دهند. 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 می‌توانیم به بیمار مبتلا به اختلال شخصیت کمک

کنیم؟

1- در زمان اضطراب در کنار وی بمانید و او را نسبت به سلامت و امنیت خود آگاه سازید.

2- تفسیرهای نادرست بیمار از محیط را تصحیح کنید.

3- بیمار را تشویق کنید تا درباره احساسات واقعی خود صحبت کند. برخی از بیماران با اختلالات شخصیتی، احساسات خود را به دیگران نسبت می‌دهند، این گونه بیماران را یاری کنید تا بجای نسبت دادن احساسات خود به دیگران آنها را متعلق به خود بدانند.

4- 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.

5- 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.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

غربی

مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



اختلال شخصیت چیست؟

نهیة و تنظیم: دکتر آرزو کیانی - فوق تخصص کودک و نوجوان



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

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



6- در ارتباط با رفتار گذشته بیمار با وی صحبت کنید. رفتاری

را که برای جامعه مورد قبول نیست، مورد بحث قرار دهید.

7- 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.

8- روش قاطعیت را به بیمار بیاموزید. این فنون موجب ارتقای

عزت نفس شده و استقلال را توسعه می دهد.

9- بیمار را تشویق کنید تا مسئولیت های شخصی و اتخاذ

تصمیم های مربوط به مراقبت از خود را به عنوان فردی مستقل

انجام دهد.