



تعریف:

شخصیت مجموعه ای از رفتار و شیوه های تفکر و هیجانی شخص در زندگی روزمره است که با ویژگی های بی همتا بودن، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش بینی مشخص میشود. اختلال شخصیت عبارت است از یک الگوی با دوام و پایدار از رفتار و تجربه درونی که به طور قابل ملاحظه ای با انتظاراتی که از شرایط فرهنگی فرد وجود دارد متفاوت است، فراگیر و غیرقابل انعطاف میباشد. در واقع اختلالات شخصیتی گروهی از حالات روانی می باشند که بیماری نبوده، بلکه شیوه های رفتاری هستند. الگوهای رفتاری نسبتاً ثابت، انعطاف ناپذیر و ناسازگار که به بروز مشکلاتی در ارتباط برقرار کردن با دیگران و مشکلات شغلی و قانونی منجر می گردد. این الگوها معمولاً از دوران نوجوانی یا جوانی شروع شده و باعث ایجاد اختلال در عملکرد اجتماعی و شغلی فرد میشود.



انواع اختلال شخصیت:

بدبین (پارانویید): این افراد دارای شک و بی اعتمادی غیرمنطقی هستند و حالت تدافعی و حساسیت بیش از حدی نسبت به دیگران دارند.

منزوی (اسکیزویید): از نظر هیجانی سرد هستند. در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند. گوشه گیر، خجالتی، خرافاتی و منزوی هستند.

وسواسی: کمال گرا، دارای عادت خشک و مردد بوده و نیازهای طبیعی خود را مهار می کنند.

نمایشی (هیستریک): وابسته، فاقد بلوغ فکری، زود رنج، عاطل و باطل، دائم خواستار تشویق و توجه دیگران هستند.

خودشیفته (نارسیستیک): دارای یک حس خودباوری بیش از حد بوده و شیفته قدرت هستند. خواستار توجه دیگران بوده و احساس می کنند که سزاوار توجه ویژه هستند.

دوری گزین (اجتناب): ترس و واکنش بیش از معمول نسبت به طرد شدن، اعتماد به نفس پایین، از نظر اجتماعی گوشه گیر و وابسته هستند.

وابسته: غیرفعال، بیش از حد پذیرای نظرات دیگران، ناتوان در تصمیم گیری و فاقد اطمینان هستند. همیشه کارها را به تعویق انداخته، استدلالی بوده و به سختی از دیگران کمک پذیرفته یا عقاید خود را کنار می گذارند.

ضد اجتماعی: خودپسند، بی عاطفه، بی نظم و بی قاعده، تحریک پذیر و بی پروا هستند. از تجارب، درس عبرت نمی گیرند و در تحصیل و کار ناموفق هستند.

بینابینی (مرزی): تحریک پذیر، دارای شخصیت ناپایدارند. احساسات خود از جمله خشم، ترس و احساس گناه را نابجا بروز می دهند. ممکن است اقدام به خودزنی (ایجاد جراحت یا سوزاندن قسمتی از بدن) برای کاهش تنش خود کنند و با این کار احساس خوبی را تجربه می کنند و اقدام به خودکشی های مکرر دارند.

بیمارستان شهید مطهری مرودشت

اختلال شخصیت

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: فاطمه عمادی - کارشناس پرستاری

هنگامه اصلانی - کارشناس پرستاری

تهیه شده : تابستان 1405

منبع: روان پرستاری محسن کوشان - بهداشت

روان حمزه گنجی

تایید شده توسط : دکتر زهرا دهقان پور -

متخصص اعصاب و روان

علل بروز:

برخی کارشناسان عقیده دارند که اختلالات شخصیت به دلیل تجربیات اولیه که مانع رشد عادی الگوهای فکری رفتاری شده اند به وجود می‌آیند. برخی دیگر از پژوهشگران عقیده دارند که تأثیرات بیولوژیکی یا ژنتیکی ریشه پیدایش اختلالات شخصیتی هستند. به طور کلی ترکیبی از زمینه های ژنتیکی و متغیرهای محیطی در علل بروز آنها دخالت دارند.

تشخیص:

تشخیص تنها توسط روانپزشک یا روانشناس بالینی از طریق مصاحبه های بالینی و تست های استاندارد انجام می شود.

درمان:

1- درمان روان شناختی

*خانواده درمانی و گروه درمانی

*روش های تغییر رفتار با یادگیری مهارت های اجتماعی، تقویت رفتارهای به جا، محدود کردن رفتارهای نابجا، یادگیری بروز احساسات، تحلیل شخصی از رفتار و مسئولیت پذیری در مورد رفتارها.

2- دارو درمانی

هیچ دارویی برای علاج یا درمان اختلالات شخصیتی وجود ندارد، ولی ممکن است داروهای برای درمان بیماری های همراه با آن تجویز شوند، مثلاً -داروهای ضد افسردگی- داروهای ضد اضطراب -داروهای روان پریشی

علائم هشدار: (چه زمانی کمک بگیریم؟)

- ❖ وقتی احساس می کنید الگوهای رفتاری شما باعث شکست های مکرر در روابط می شود
- ❖ زمانی که احساس پوچی شدید دارید یا تصویر شما از خودتان مدام تغییر می کند
- ❖ وقتی خشم یا غم شما خارج از کنترل شده و زندگی روزمره را مختل می کند

خودمراقبتی و پیشگیری:

- ✓ آگاهی: مطالعه و شناخت الگوهای رفتاری خود
- ✓ مدیریت استرس: یادگیری تکنیک های آرام بخشی و ورزش منظم
- ✓ روابط حمایتی: تلاش برای ایجاد ارتباط با افرادی که پذیرنده و حمایت گر هستند
- ✓ پذیرش: پذیرفتن این نکته که تغییر الگوهای شخصیتی زمانبر است و نیاز به صبر دارد

نکات آموزشی به خانواده بیمار:

- ❖ اگر رفتارهای بیمار نشانی از تهدید به آسیب و خسارت دارد ایمنی بیمار و دیگران و محیط را حفظ کنید.
- ❖ به بیمار پرخاشگر بصورت رو در رو نه از پشت نزدیک شوند.
- ❖ هنگام برخورد با بیمار آرام و با ملایمت اما قاطع برخورد نمایید.
- ❖ بجای پاسخ های مستبدانه به بیمار از عبارات قاطعانه مثل من و نه تو استفاده کنید
- ❖ رفتارهای خشونت آمیز بیمار را ارزیابی نموده و در صورت لزوم مداخلات لازم انجام شود.

❖ شدت و تناوب و عواقب دروغ گویی بیمار برای رسیدن به خواسته هایش را کنترل و برنامه اصلاحی جهت کاهش یا حذف آن پی ریزی کنید.

❖ در صورت خودشیفتگی و یا بزرگ منشی سطح آن را مشخص و برنامه ریزی مداخله برای بهبود آن انجام دهید.

❖ در صورت رفتارهای ضد اجتماعی آن را ارزیابی و مداخلات لازم را انجام دهید

در صورت اعتماد به نفس پایین بیمار:

- سطوح وابستگی را در مراحل اولیه درموقعیت های مختلف ایجاد کنید
- سطح انزوا و گوشه گیری بیمار را مشخص کنید و سرکشی های کوتاه و مکرر داشته باشید.
- بتدریج تعاملات با بیمار را افزایش و او را به حضور در جمع تشویق نمایید.
- بیمار را در فعالیت های فیزیکی شرکت دهید.
- در بیماران شخصیت مرزی او را با اشیا مورد علاقه و نمادین تنها بگذارید.
- هنگام مشاهده بیماری که همه را خوب یا بد می پندارد به شیوه مدبرانه به او بازخورد دهید.
- به بیمار جهت هدایت احساسات متضاد یا خشمگین از طریق فعالیت های سازنده مثل ورزش، هنر و تکنیکهای آرام بخشی کمک کنید.