

## اختلالات شخصیتی

**تعریف شخصیت:** شخصیت را میتوان مجموعه

ی مشخص صفات هیجانی و رفتاری شخص در

زندگی روزمره در شرایط معمولی تعریف کرد که نسبتاً قابل پیش بینی است.

اختلالات شخصیتی: الگوهای ناسازگار عمیق و

دائمی رفتار به صورت فکر کردن - احساس کردن

و عکس العمل نشان دادن به محیط را شامل می شود.

بیمار مبتلا به اختلال شخصیت از آنچه که جامعه به

عنوان علایم بیماری او می شمارد معمولاً اظهار

ناراحتی نمیکند در نتیجه فردی بی علاقه نسبت به درمان می باشد.

### مشخصات کلی اختلالات شخصیتی:

۱- سابقه ای از مشکلات دراز مدت فرد در قسمت

های گوناگون زندگی

۲- انعطاف ناپذیری

۳- فاقد همدلی با دیگران

۴- رفتارهای قابل قبول برای خود

۵- مشکلات بین فردی در روابط عاشقانه و شغل

### مداخلات مربوط به اختلالات شخصیتی:

۱- مداخله در تعاملات اجتماعی:

هدف: بیمار بتواند ارتباطات اجتماعی مفیدی داشته باشد.

- تشویق بیمار و ایجاد انگیزه در او برای برقراری

ارتباط با دیگران شرکت در گروه های اجتماعی با

حفظ این مورد که با ارتباطات اجتماعی غیرقابل

قبول برخورد شود. شرکت در گروه های اجتماعی

و درمیان مردم بودن نباید باعث تحقیر یا طرد

بیمار شود چون موجب تشدید احترام به نفس او

خواهد شد.

۲- مداخلات مربوط به خطر خشونت و سوءظن:

- تشویق بیمار به صحبت کردن درباره ی احساسات

مربوط به رفتارهای خشونت آمیز و سوءظن او، زیرا

این رفتارها غالباً ناشی از خشم سرکوب شده

است. فراهم کردن روش هایی مانند مشت زدن به

کیسه بوکس و فعالیت های بدنی و ورزش برای تخلیه

ی احساسات سرکوب شده.

- تحریکات محیطی اطراف بیمار کم باشد (نور کم و

سروصدای کم و...)

- اطرافیان برخوردی آرام با بیمار داشته باشند.

- گاهی لازم است بیمار در اتاق انفرادی باشد تا با

احساسات خود مواجه شود.

- اگر تفکری بیمار را می آزارد باید بیمار را با آن

تفکر مواجه کرد و او را از این احساس منع

نکرد. مثلاً بیماری که از فضای خاصی میترسد باید به

او اجازه داد که تمام اتاق را بگردد تا به آرامش خیال

برسد.

- انجام فعالیت هایی که امکان موفقیت در آن باشد تا

باعث افزایش اعتماد به نفس شود (شرکت در گروه

های ورزشی - کلاس های مرتبط با علاقه ی بیمار -

کاردرمانی و...)

- به بیمار اجازه داد که امور روزمره ی مربوط به

خودش را بدون کمک و به تنهایی انجام دهد و او را

در این کار تحسین کرد.

- اگر رفتار نامطلوبی از بیمار سرزد برخورهای

اطرافیان باید نشان دهنده ی عدم پذیرش رفتار

بیمار باشد نه خود او و شرایط زندگی او عاری از

تهدید باشد.

- شناسایی نقاط و صفات مثبت بیمار و توانایی های

بیمار و کمک به او در استفاده از این جنبه های

مثبت.

دادن پاسخ های روشن و صریح به سوالات بیمار

توسط اطرافیان تا اعتماد او جلب شود و حس امنیت

در او تقویت شود.

- کمک و مراقبت از بیمار وقتی که دچار استرس

و اضطراب میشود چون در این شرایط ارتباط با

واقعیت را از دست میدهد و باید او را تشویق به

صحبت کردن و دعوت به آرامش کرد.

### کمک بیمار به خود:

▪ سعی کنید وقتی تحت فشار قرار می

گیرید گره را باز کنید. گرفتن یک دوش آب گرم

یا قدم زدن.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

## اختلالات شخصیتی

تهیه : زینب نصیری

تنظیم : سوپروایزر آموزشی

واحد آموزش پرستاری

ندارید به پزشک خود مراجعه نمائید.

### چیزهای که آن را بدتر می سازد:

- مصرف الکل یا مواد مخدر
- مشکلات کنار آمدن با خانواده یا همسر
- مشکلات مالی
- اضطراب، افسردگی، یا سایر اختلالات روانی

### درمان

- درمان افراد با اختلالات شخصیتی می تواند بر پایه روانشناسی (صحبت درمانی) و یا جسمی (دارو درمانی) باشد.

▪ شما ممکن است ورزش یوگا، ماساژ یا

درمان با رایحه خوش را مفید یابید.

- مطمئن شوید که شما یک خواب خوب شب دارید ولی اگر نمی توانید بخوابید ناراحت نشوید.
- مراقب سلامت جسمی و آنچه می خورید باشید. شما احساس بهتری را خواهید داشت وقتی یک رژیم غذایی متعادل با مقدار زیادی سبزیجات و میوه جات داشته باشید.
- از مصرف الکل و داروهای خیابانی و مخدر اجتناب نمائید.

▪ مقداری ورزش منظم انجام دهید این نباید شدید باشد. حتی پیاده شدن از اتوبوس یک ایستگاه زودتر و یا راه رفتن در بقیه مسیر می تواند موثر باشد.

▪ در شرایطی که کارها دچار اشکال شده است و یا در یک شرایط تحت فشار قرار گرفته اید درمان شوید (البته نه الکل یا مواد مخدر).

▪ به یک علاقه و یا سرگرمی روی آورید. این روش خوبی است تا دیگران را ملاقات کرده و به فکر خود در مواجهه با فشارهایی که همه ما روزانه برخورد می کنیم استراحت دهید.

▪ در مورد آنچه احساس می کنید با یک نفر صحبت نمائید. او می تواند یک دوست و یا فامیل و یا اگر ترجیح می دهید یک درمانگر و یا یک مشاور باشد. اگر شما به درمانگر و یا مشاور دسترسی