

اختلال شخصیتی

اختلال شخصیتی خیلی پیچیده و چندین رقم است. تشخیص دیدن اختلال شخصیتی میتنه سخت باشه.

رقمای اختلال شخصیتی:

بعضی از رقای مختلف اختلال شخصیتی شامل موشه د:

اختلال شخصیتی غیر اجتماعی: قسمی فکر کنی که د فکر دیگرا نباشی تا حدی که خشین و خشونت کنی، یا مداخلت د حقوق دیگرا کنی.

اختلال شخصیت که دوری کنی: خیلی حساس باشی د باره انتقاد و مدنظر نگرفتو، و خیلی شرم غدر دیشته باشی.

اختلال شخصیت مرزی: رویه کیدون بدون فکر، خطرکلان بیگری، تجربه ناراحتی زیاد دیشته باشی، رویه قسمی باشه که منفجر موشی یا خوی تو بی ثبات استه.

اختلال شخصیتی خودشیفتگی: باورکنی که خودت بهتر از دیگرو هستی.

اختلال شخصیتی وسواس فکری عملی: خیلی غدر کنترول کنی، غدر بخوایی که خوب باشی، با قانون و قاعده؛ ننتی که چیزای کهنه و میده شده ره دور بیندیزی.

اختلال شخصیتی اسکیزوافکتیو: دغم دیگرو نباشی و فکر غیرمعمول دیشته باشی، مثل ”فکر کیدو د باره جادو“ - ای به معنی که فکر کنی که شمو میتنین سر دیگه نفر و واقعه قنجه فکر خو کدم تاثیر دیشته باشین.

کسایکه اختلال شخصیتی دیره اونا معمولن متوجه نموشن که اونا اختلال شخصیتی دیره بخاطر طرزفکر و رویه کیدون ازوا بلدی شی طبیعی مالوم موشه و بخش از شخصیت شی استه. فکر و رویه ازواشاید یک جواب بلدی شکنجه ومشکلات که اونا تجربه کیده باشه.

شخصیت راه استه که یک نفر چی رقم فکر، احساس و رویه مونه. ای نیشو میدیه که شمو کی استین و چی د باره خود خو فکر مونین. بلدی اکثریت مردم ای همیشه دهر وضعیت و درحال یکرقم استه. بعضی کسا، شاید مشکل دیشته باشه د باره ازی که اونا چی فکر و احساس د باره خود و دیگرو مونن.

اختلال شخصیتی میتنه یک راه بلدی مشکلات و شکنجه که شمو تجربه کیدین باشه؛ ای چیزی نیسته که یک نفر انتخاب کنه اوتو رویه کنه.

هرنفر شخصیت شی خاص استه. شخصیت یک نفر از تجربه زنده گی جورموشه. اکثریت مردم از تجربه گذشته زنده گی خو یاد میگره و خوی خو وقتی نیاز باشه تغیر بیدیه. کسایکه اختلال شخصیتی دیره بلدی شی غدرسخت استه که اخلاق خو کنترول کنه. اونا فکر و احساس شی خیلی غدر بد استه که بلدی شی سخت موشه که کارای روزمره خو تحمل کنه. اونا یک رقم رویه مونه که کنترول کیده نمیتنن، و مشکل دیره که قنجه وضعیت و مردم هم فکر باشه. بخاطر ازی تغیرات، اونا معمولا مشکلات کیده د زنده گی خو تجربه مونه و همچنان مشکل د رابطه، برخورد اجتماعی و کار و درس خو دیره.

بعضی وقتها مردم اختلال شخصیتی ره قنجه اختلال دوقطبی یکرقم فکر مونه. اختلال شخصیتی شامل یک رویه و برخورد شکسته موشه، و هر لحظه خوی شی تغیر مونه. اختلال دوقطبی شامل د یک مدت دیونگی یا افسرده گی موشه. معلومات غدرتر د باره دوقطبی ره میتنین از ورقای حقیقتی د باره دوقطبی بخوانین.

اختلال شخصیتی یک مشکل روانی استه که شخصیت و رویه از شمو بلدی خود شیم و دیگرو نگرانی جور مونه. چندین رقم و دلیل بلدی اختلال شخصیتی استه، نشانه و علایم شی هم فرق مونه.

¹ What are personality disorders? | Personality disorders | ReachOut Australia - <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>



علایم اختلال شخصیتی یک خاصیت شخصیتی استه که هرکس بعضی وقت ممکنه دیشته باشه. فرق د ای استه بلدی کسایکه اختلال شخصیتی دیره رویه شی خیلی غدر بد استه، اونا نمیتنه که تغیر بیدیه یا جور کنه.

اختلال شخصیتی را معمولن نمیتنی د زیر 18 سال تشخیص بیدی بخاطر تا ای سن شخصیت از مو هنوزم رشد مونه.

زوستو و نوجوانا تغیرات د هارمون شی میه که سر خوی شی تاثیر مونه و نشانه شی ممکنه مثل اختلال شخصیتی باشه. اگر شمو رویه شیم رقم استه که شمو نگران استین و سرزنده گی شیم تاثیر دیره، لطفا قنجهه داکتر خو توره بوگین.

بعضی از نشانه های که یک نفر اختلال شخصیتی دیره شامل موشه د:

- معمولن خوی شیم تغیر مونه
- بیش از حد سردیگرو بستگی دیشته باشی
- خودشیفتگی (غرورشدید)
- رابطه طوفانی دیشته باشه
- از مردم دوری کنه
- قارمنفجرمانند
- سردیگروشک دیشته باشی یا اعتماد نکنی
- مشکل دیشته باشی که دوست پیداکنی
- نیازمندی به ارضا فوری
- مشکل کنترول فکری
- استفاده از الکول و مواد
- ضرر به خود، یا تحدید کنه یا کوشش کنه خودکشی کنه

تمام کس میتنه بعضی ازیا ره بعضی وقتا تجربه کنه و تمام کسایکه اختلال شخصیتی دیره میتنه که علایم ره ندیشته باشه. اگر شمو ای نشانه هاره اکثریت روزها - هرروز تجربه مونین - یا شمو نگران اوگو احساس که شمو دیرین استین، شمو باید از داکتر خو کمک بیگیرین.

ای معلوم نیه که چیز باعث اختلال شخصیتی موشه. به هر حال، بعضی از فاکتور شاید باعث شونه که بعضی کسا ای مشکل را پیدا کنه. ای شامل موشه د:

- یک تاریخچه از فامیل که اختلال شخصیتی دیشته باشیه یا کدم نگرانی روحی دیگه
 - آزار و نادیده گرفته شدو د وقت ریزگی
 - زنده گی بی ثبات و بی نظم د وقت بچگی
 - د دوران بچگی اختلال رفتار د دوران بچگی ره د شمو تشخیص دیده باشه
 - از دست دیدو مادروپدر د دوران بچگی بخاطر مرگ، یک طلاق پرشکنجه
 - کدم تجربه شکنجه دیگه
- کسایکه اختلال شخصیتی دیره اونا انتخاب نمونه که اموتو احساس کنه، واونا به هیچ وجه مسولیت ازی اختلال ره ندیره.

گرفتون کمک:

گرفتون کمک بستگی د رقم اختلال شخصیتی دیره. اکثریت اختلال شخصیتی بستگی د نگرانی صحت روانی دیره، باینکه رویه معمولن دوامدار و شدید استه. بلدی مثال، اختلال شخصیتی وسواس فکری عملی بستگی د اختلال وسواس فکری عملی دیره، اختلال شخصیتی اسکیزوافکتیو د اسکیزوافکتیو و اختلال شخصیت که دوری کنی بستگی د ترس مردمی دیره. ازو خاطر ممکنه استه که یک رقم تداوی ره بیگره. اختلال شخصیت مرزی تراپی توره گتفو بهترین راه درمان استه. دوا میتنی بلدی بعضی از بخش شی استفاده کنی. تشخیص دیدون اختلال شخصیتی مشکل استه و بعضی وقتها شاید نفر مسلکی صحی شاید بلدی یک نفر تحریک کننده باشه. ای مهم استه که یک سرپرست دیشته باشی که نفر ره صیه میشناسه که قنجهه شی د داکتر بوره و بوگیه که چی توره گپ استه و یک کمک بلدی نفر که نشانه و علایم شی دیره باشی.



اگر حالی نیاز د کمک دیرین

اگر شمو فکر مومین که اوگو کس د خود خو و دیگر ضرر میرسینه، فورا کمک بیگرین.

قنجه خدمات عاجل د تماس شونید

زنگ بزنیید (000) به سه صفر

به لین نجات زنگ بزنیید

زنگ بزنیید د 13 11 14

با اینکه تاثیر تداوی بلدی اختلال شخصیتی هنور رشد مونه، تداوی د مرحله اول زیادتر تاثیر دیره.

داکتر شیم بهترین کس استه وقتی که میخوایین کمک بلدی صحت روانی بیگرین. ورق حقیقت د *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتون کمک متخصص صحت روانی) معلومات غدرتر و ایکه کمک از متخصص بیگرین دیره.

اگر شمو راحت نیستین که قنجه داکتر خو د باره صحت روانی خو توره بوگین، شمو میتنین یک داکتر دیگه پیدا کنین که شمو قنجه شی راحت باشین. ای شاید کم وقت بیگره تا داکتر صیه را پیدا کنین.

پروژه هوا (Project Air) منبع بلدی مشتری و فامیل شی، همسر، سرپرست دیره که شامل موشه د ورقای حقیقت، داستان تجربه شخصی مشتری و ویدیو. بلدی معلومات بلدی غدرتر

<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/>

توغ کنین.

دیگه منابع شامل موشه د

What is borderline personality disorder?
Mental health and psychosocial disability (nsw.gov.au) -
<https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/types-bpd.aspx>

::ورقه تولید شده توسط:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

د باره ازی ورق حقیقت

ای معلومات مشوره صهی نیه. ای یک معلومات عمومی استه و وضعیت شخصی، تندرستی صهی، صحت روانی و نیازمندی صحت روانی از شموره مد نظر نمیگره. ای معلومات ره استفاده نکنین بلدی ازیکه مشکل صهی از خود خو یا کسی دیگه ره تشخص یا تداوی کنین و هیچ وقت مشوره صهی ره نادیده نگرین یا تاخیر نکنین بخاطر کدم چیزکه د ای معلومات مینگرین. کدم سوال صهی ره باید از یک متخصص صهی پورسان کنین. اگر د شک استین، لطفا همیشه کمک صهی بیگرین.

منابع

ای ورق حقیقت جور شده مثل معلومات که د ویبسایت چاپ شده. اصلی شی میتنین د اینجی توغ کنین

<https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

