

व्यक्तिगत विकार

व्यक्तित्व भनेको सोचविचार गर्ने, व्यवहार गर्ने र व्यवहार गर्ने तरिका हो। यो हामी को हो र हामी आफैलाई कस्तो महसुस गर्छौं भन्ने हो। धेरै व्यक्तिहरूको लागि यो परिस्थिति र समय भरमा एकरूप रहन्छ। तथापी केही व्यक्तिहरू उनीहरूले आफू र अरूको बारेमा सोचन वा महसुस गर्नमा कठिनाइहरू अनुभव गर्न सक्दछन्।

एक व्यक्तित्व अस्वस्थता एक प्रतिकूल जीवन अनुभव वा आघातको परिणामस्वरूप एक सामना गर्ने संयन्त्र हुन सक्छ; यो केवल कोही खास तरिकामा व्यवहार गर्न रोज्ने होइन।

सबैको व्यक्तित्वहरू अद्वितीय छन्। व्यक्तित्वको विकास हुन्छ जब व्यक्ति विभिन्न जीवन अनुभवहरूमा जान्छन्। अधिकांश व्यक्ति विगतका अनुभवहरूबाट जान्न र आवश्यक परेको बेला उनीहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न पर्याप्त लचिलो हुन्छन्। व्यक्तित्व विकार भएको कसैले उनीहरूको व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न धेरै गाह्रो महसुस गर्दछन्। तिनीहरूले चरम विचारहरू र भावनाहरूको अनुभव गर्छन् जुन यती तीव्र हुन्छ कि दिन प्रति दिनको जीवनसँग सामना गर्न उनीहरूलाई समस्या हुन्छ। परिस्थिती र व्यक्तिसँग सम्बन्धित संघर्ष गर्नको लागि तिनीहरू नियन्त्रण गर्न नसक्ने तरिकामा काम गर्दछन्। यी चुनौतिहरूको परिणाम स्वरूप, उनीहरूले प्रायः आफ्ना सम्बन्धहरू, सामाजिक भिडन्तहरू, काम र स्कूली शिक्षामा महत्वपूर्ण समस्याहरू र सीमितताहरूको अनुभव गर्छन्।¹

कहिलेकाँही मानिसहरू बाईपोलर विकारको साथ भ्रम व्यक्तित्व विकार हुन्छन्। एक व्यक्तित्व अस्वस्थता अचानक, समय समयको मिजास र व्यवहारमा परिवर्तन को लामो समयदेखि को ढाँचा समावेश गर्दछ। बाईपोलरमा मेनिया वा डिप्रेसनको विभिन्न एपिसोडहरू सामेल गर्दछ। बाईपोलरको बारेमा थप जानकारी यस श्रृंखलामा बाईपोलर तथ्यपत्रमा उपलब्ध छन्।

व्यक्तित्व विकार मानसिक स्वास्थ्य मुद्दाहरू हुन् जहाँ तपाईंको व्यक्तित्व र व्यवहारले तपाईंलाई वा अरूलाई समस्यामा पार्छ। त्यहाँ धेरै प्रकारका र व्यक्तित्व विकारको सम्भावित कारणहरू छन्, र संकेत र लक्षणहरू विविध छन्।

व्यक्तित्व विकारहरू धेरै जटिल छन् र त्यहाँ धेरै प्रकारका छन्। व्यक्तित्व विकार पत्ता लगाउन गाह्रो हुन सक्छ।

व्यक्तित्व विकार को प्रकार:

बिभिन्न व्यक्तित्व विकारका प्रकारहरू:

असामाजिक व्यक्तित्व विकार (Antisocial personality disorder): आक्रामक र हिंसात्मक हुनु वा अरूको अधिकारको उल्लंघन गर्ने कुराको खण्डमा अरूको ख्याल नगर्ने प्रवृत्ति।

अभवाईडेण्ट व्यक्तित्व विकार (Avoidant personality disorder): आलोचना वा अस्वीकारको लागि अतिसंवेदनशील महसुस गर्दै, र अत्यधिक लजालुपनको अनुभव।

सीमा रेखा व्यक्तित्व विकार (Borderline personality disorder): आवेगमा काम गर्ने, ठूलो जोखिम लिने, महत्वपूर्ण समस्याको अनुभव गर्ने, विस्फोटक स्वभाव वा अस्थिर मुडहरू हुने।

नारसिष्टिक व्यक्तित्व विकार (Narcissistic personality disorder): विश्वास गर्नुहुन्छ कि तपाईं सबै भन्दा राम्रो हुनुहुन्छ।

अट्टेरीभएर लग्ने व्यक्तित्व विकार (Obsessive-compulsive personality disorder): अत्यन्त नियन्त्रणकारी हुनु, पूर्णता, नियम र सुव्यवस्था संग व्यस्त; पुरानो वा बिग्रिएको सामानहरू फ्याक्न मन नगर्ने।

स्किजोटिपल व्यक्तित्व विकार (Schizotypal personality disorder): अरू व्यक्तिको ख्याल राख्नुहुन्न र असामान्य विचारहरू राख्नुहुन्न, जस्तै 'जादुई सोच' - जुन हो, विश्वास गरेर तपाईंले व्यक्ति र घटनाहरूलाई तपाईंको विचारहरूले प्रभाव पार्न सक्नुहुन्छ।

व्यक्तित्व विकार भएका व्यक्तिहरू जहिले पनि महसुस गर्दैनन् कि तिनीहरूसँग एक अराजकता छन् किनकि उनीहरूको सोच्ने र व्यवहार गर्ने तरिका उनीहरूलाई कति स्वाभाविक देखिन्छ र व्यक्तिगत रूपमा उनीहरूको अंश हुनेछ। तिनीहरूको विचार र व्यवहार आघात र वा प्रतिकूलता को लागि एक सुरक्षा प्रतिक्रिया हुन सक्छ।

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



लक्षणहरु:

व्यक्तित्व विकार को लक्षण व्यक्तित्व लक्षण हो कि सबैले केहि समयमा प्रदर्शन गर्न सक्छन्। भिन्नता व्यक्तित्व विकार भएका व्यक्तिको लागि हो कि उनीहरूको व्यवहार चरम हो र सामान्यतया तिनीहरू यसलाई अनुकूलन गर्न वा परिवर्तन गर्न असमर्थ हुन्छन्।

व्यक्तित्व विकार सामान्यतया १८ वर्ष उमेर सम्म निदान हुँदैन किनभने हाम्रो व्यक्तित्व त्यो उमेर सम्म स्थिर विकास भैरहेको हुन्छ।

बच्चाहरू र किशोर-किशोरीहरूमा हार्मोनल परिवर्तनहरू हुन्छन् जसले उनीहरूको मुडलाई असर गर्दछ र लक्षणहरू समान वा व्यक्तित्व विकार सँग मिल्दोजुल्दो हुन सक्छ। यदि तपाईं त्यस्तो व्यवहारको अनुभव गर्नुहुन्छ जुन तपाईंलाई चिन्ता लाग्दछ र तपाईंको सामान्य जीवनलाई गडबड गर्दछ भने कृपया तपाईं डाक्टर भेट्नुहोस्।

केहि लक्षणहरू जुन व्यक्तिको व्यक्तित्व डिसअर्डर हुन्छ:

- बारम्बार मुड बदलिने
- अन्य व्यक्तिमा चरम निर्भरता
- मादक पदार्थ (चरम व्यर्थ)
- असाधारण निजी सम्बन्ध
- सामाजिक अलगवा
- रिस उठ्ने
- अरूलाई शंका र अविश्वास
- साथी बनाउन कठिनाई
- तत्काल तृप्ति को लागी एक आवश्यकता
- खराब आवेग नियन्त्रण
- मदिरा वा पदार्थको दुर्व्यवहार
- आत्म-हानी, वा धम्की वा आत्महत्या गर्ने प्रयास

सबैले समय-समयमा यी मध्ये केही अनुभव गर्न सक्दछन् र व्यक्तित्व विकार भएका सबैजनासँग यी सबै संकेतहरू हुने छैन। यदि तपाईंले दिनका धेरैजसो संकेतहरू अनुभव गर्नुभयो भने - हरेक दिन - वा यदि तपाईं आफूले महसुस गरिरहनु भएको कुनै पनि भावनाहरूको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ।

कारणहरु:

व्यक्तित्व विकारको कारण के हो भनेर ठ्याक्कै थाहा भएको छैन। यद्यपी केहि कारकहरूले कसैलाई विकसित गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ। तिनीहरूमा निम्न समावेश छन्:

- व्यक्तित्व विकार वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य सरोकारको पारिवारिक इतिहास
- बाल्यकालमा दुरुपयोग वा अपहेलना
- जीवनको बाल्यकालको समयमा एक अस्थिर वा अराजक पारिवारिक
- बाल्यावस्थामा आचरण डिसअर्डरको साथ निदान भएको
- बाल्यकालमा मृत्यु, वा एक दर्दनाक सम्बन्ध विच्छेद मार्फत आमा बुबा को हानी
- अन्य महत्वपूर्ण आघातहरू

व्यक्तित्व डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरू आफूले गरेको जस्तो महसुस गर्न छनौट गर्दैनन्, र कुनै पनि हिसाबले यो डिसअर्डर विकासको लागि जिम्मेवार हुँदैनन्।

समर्थन हासिल गर्दै:

उपचारको प्रकार व्यक्तित्व डिसअर्डरको प्रकारमा निर्भर गर्दछ। धेरै व्यक्तित्व विकारहरू अन्य मानसिक स्वास्थ्य सरोकारसँग सम्बन्धित हुन्छन्, यद्यपी व्यवहार प्रायः स्थायी र दीर्घकालीन हुन्छ। उदाहरण को लागी, जानीबुझी बाध्यकारी व्यक्तित्व विकार जानीबुझी बाध्यकारी डिसअर्डर, स्किजोइड व्यक्तित्व डिसअर्डर स्किजोफ्रेनिया, र सामाजिक फोबियामा परिहार व्यक्तित्व डिसअर्डरहरू सँग सम्बन्धित छन्। त्यसकारण, केहि समान उपचार दृष्टिकोण प्रयोग गर्न सकिन्छ। सीमा रेखा व्यक्तित्व विकारको लागी, कुरा गर्ने थेरापीहरू मुख्य उपचार पद्धती हुन्। औषधी अवरोधका पक्षहरूको उपचार गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।

व्यक्तित्व विकारको निदान गर्न गाह्रो हुन सक्छ र कहिलेकाँही स्वास्थ्य पेशेवरहरू एक व्यक्तिमा शुरु गर्न सक्दछन्। हेरचाहकर्ता हुनु राम्रो र सहयोगी हुन सक्छ जसले व्यक्तिलाई राम्ररी चिन्ने डाक्टरलाई के भइरहेको छ बताउन मद्दत पुर्याउँछ र व्यक्तिले संकेत र लक्षणहरू अनुभव गरिरहेका व्यक्तिको लागी सहयोगका लागी सहयोग पुर्याउँछ।

प्रभावकारी उपचारको बारेमा बुझाइ गरिरहँदा व्यक्तित्व विकारहरू अझै वृद्धि भैरहेको छ, पहिलेको उपचार यो अधिक सम्भावनाको रूपमा थप प्रभावकारीताको खोजी हुन सक्दछ।



तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यकोलागि मद्दत लिने चिकित्सकनै सुरु गर्नका लागि राम्रो स्थान हो। यस शृंखलाको तथ्य पत्र *Getting Professional Mental Health Help* (पेशेवार मानसिक स्वास्थ्य सहायता लिने) मा पेशेवारको मद्दत खोज्नको लागि अधिक जानकारी छन्।

यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने, तपाईं अर्को हेर्न सक्नुहुन्छ जो संग तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ। तपाईंलाई सहि डाक्टर पत्ता लगाउन केहि समय लाग्न सक्दछ।

प्रोजेक्ट एयरसँग उपभोक्ताहरू र तिनीहरूका परिवारहरू, साझेदारहरू र क्यारियरहरू छन् जसमा तथ्य पत्रहरू, उपभोक्ताहरूको प्रतक्ष्य अनुभवहरू र भिडियोहरू छन्। थप जानकारीको लागि <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> मा हेर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई अहिल्यै मद्दत चाहिएमा

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि कसैले तपाईं आफूलाई वा अरूलाई चोट पुर्याउन सक्छ भन्ने लाग्दछ भने तत्काल सहयोग लिनुहोस्।

आकस्मिक सेवालाई फोन गर्नुहोला

ट्रिपल जिरो डायल गर्नुहोला (000)

लाईफलाईनलाई फोन गर्नुहोला

13 11 14 मा डायल गर्नुहोला

यस तथ्य पत्रको बारेमा

यो जानकारी चिकित्सा सल्लाह होईन। यो साधारण हो र तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थिति, शारीरिक सुस्वास्थ्य, मानसिक स्थिति वा मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताहरूलाई ध्यानमा राख्दैन। यो जानकारीको उपचार वा तपाईंको आफ्नै, वा अर्को व्यक्तिको मेडिकल अवस्था पत्ता लगाउन प्रयोग नगर्नुहोस् र चिकित्सा सल्लाहलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् वा यस जानकारीमा केही कारणले यसलाई ढिला सुस्ती गर्नुहुन्न। कुनै पनि चिकित्सा प्रश्नहरू एउटा योग्य स्वास्थ्य रेखदेख पेशेवरलाई सिफारिश गर्नु पर्दछ। यदि शंका लाग्यो भने, कृपया सँधै चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

श्रोतहरू

यो तथ्यपत्र reachout.com को वेबसाइटमा प्रकाशित समाग्रीहरूबाट रूपान्तरण गरिएको हो। सक्कली <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders> मा हेर्न सकिन्छ।

अन्य श्रोतहरूमा:

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>

तथ्य-पत्र उत्पादन गर्ने:

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

