

## ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ (ਵਿਗਾੜ)

ਇੱਕ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿਗਾੜ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਚਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਚਰਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੰਨੇ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।<sup>1</sup>

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਉਲਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਪਲ ਪਲ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਨਮੂਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿੱਚ ਮੇਨੀਆ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਈਪੋਲਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਈਪੋਲਰ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਭਿੰਨ ਹਨ।

ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

**ਸਮਾਜਕ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Antisocial personality disorder):** ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਣਾ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਕੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਖਾਉਣੀ।

**ਅਵੋਇਡੈਂਟ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (Avoidant personality disorder):** ਅਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਨਾਕਾਰ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਾਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

**ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (Borderline personality disorder):** ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭਾਰੀ ਜੋਖਮ ਲੈ ਕੇ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਵਿਸਫੋਟਕ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਹੋਣੀ।

**ਨਰਸਿਸਟਿਕ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (Narcissistic personality disorder):** ਨਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਹੋ।

**ਜਨੂੰਨ-ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (Obsessive-compulsive personality disorder):** ਬਹੁਤ ਨਿਯੰਤਰਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਹੋਣਾ; ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਟੁਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸੁਟਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ।

**ਸਕਾਈਜ਼ੋਟਪਲ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (Schizotypal personality disorder):** ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਆਸਾਧਰਣ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਜਾਦੂਈ ਸੋਚ' ਰੱਖਣੀ - ਭਾਵ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਰੋਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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



## ਲੱਛਣ:

ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਉਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ (ਮੂਡ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜਾਣੀ ਕਿ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

## ਕੁੱਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ ਹੈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿਣੀ
- ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ
- ਨਾਰਸਿਸਮ (ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਰਹੀਣਤਾ ਹੋਣੀ)
- ਤੁਫਾਨੀ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਲਤਾ
- ਗੁਸੇ 'ਚ ਭਟਕਣਾ
- ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਦੋਸਤੀਆਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀਆਂ
- ਤੁਰੰਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣੀ
- ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਮਾੜਾ ਹੋਣਾ
- ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ

ਹਰ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਦਿਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਕਾਰਣ:

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁੱਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ
- ਬਚਪਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ
- ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ
- ਬਚਪਨ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ
- ਬਚਪਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਪਿਆ ਦਾ ਵਿੱਛੜ ਜਾਣਾ, ਮੌਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਦਮਾਜਨਕ ਤਲਾਕ ਕਾਰਣ
- ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਸਦਮੇ

ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

## ਸਮਰਥਨ ਲੈਣਾ:

ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਰੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਦੀਵੀ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜਨੂੰਨਕਾਰੀ ਮਜਬੂਰੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਜਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜਨੂੰਨਤਮਕ ਮਜਬੂਰੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ ਸਕਿਟਜ਼ੋਫਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਕਿਟਜ਼ਿਏਡ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ (schizoid personality disorder to schizophrenia), ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਫੋਬੀਆ (ਡਰ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਕੁਝ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ ਲਈ, ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਰੋਗ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਦਦਗਾਰ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਲੜੀ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ *Getting Professional Mental Health Help* (ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ) ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਏਅਰ (Project Air) ਕੋਲ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਆ ਵੀਡੀਓ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> 'ਤੇ ਜਾਓ।**

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

**ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (emergency services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**

ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (000)

**ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

### ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

### ਸ਼੍ਰੋਤ

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ reachout.com ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਏਥੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

### ਹੋਰਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

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>

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ ਕਰਤਾ:

**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

