

የጠባይ መታወክ በሽታ (ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር) ምንድን ነው? (What is a personality disorder?)



የጠባይ መታወክ በሽታ (ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር) ምንድን ነው?

ሁሉም ሰው ስብዕናው የሚገለጽበት ባህርይ አለው። የሚያስበውና ነገሮችን የሚተገብርበት መንገድ ሁሉ ባህርይውን ያንጸባርቃል። ይህም ነው ሁላችንንም የተለያየ የሚያደርገን።

የሰው ባህርይ ከሌሎች በጣም አየተራራቀ ሲመጣ፣ ችክ ሲል፣ ያልተገራና ሊጣጣም የማይችል ሲሆን፣ የጠባይ መታወክ በሽታ መጣ ማለት ነው። ይህ በሕይወት ላይ ከፍተኛ መናወጥን ከማስከተሉም በላይ ብዙውን ጊዜ በራስና በሌሎችም ላይ መረበሽን ይፈጥራል።

የጠባይ መታወክ በሽታ በልጅነት ጊዜ የሚጀምርና በጉልምስና ወቅትም አብር የሚያድግ ነው።

ለጠባይ መታወክ በሽታ መንስኤው ምን እንደሆነ በሚገባ አይታወቅም። ለአያንዳንዳ የጠባይ መታወክ በሽታ መንስኤው የተለያየ ነው። የጠባይ መታወክ በሽታ ጠርዘ ላይ ያሉ (ቦርደርላይን ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር) ሰዎች ከመቶ አንድ ያህል ናቸው።

ማንነትን መለወጥ ከባድ ቢሆንም፣ ቶሎ ተለይቶ ከታወቀና ተስማሚ የሆነ ሕክምናና ድጋፍ ከተደረገላቸው የጠባይ መታወክ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ጤናማና የተሟላ ሕይወት ሊመሩ ይችላሉ።

ዋና ዋናዎቹ የጠባይ መታወክ በሽታዎች የትኞቹ ናቸው?

በጣም የተለያዩ የጠባይ መታወክ በሽታዎች አሉ። ሁሉንም ግን የሚያመለክላቸው ግለሰቦች በህይወታቸው ውስጥ በሚያስቡትና በሚያደርጉት ነገሮች ሁሉ እነዚህ የጠባይ

መታወክ በሽታ ችግሮች በሁሉም መስክ መታየታቸው ነው።

የጠባይ መታወክ በሽታ በሶስት ቦታ ተሰባስቦ ሊገለጹ ይችላሉ። ከሰው ሃሳብ የማይገጥምና ግራ የሆነ፣ የማጋነንና ስሜታዊ ወይም የመወላወል ችግር፤ እና የመረበሽ ወይም በፍርሃት የመዋጥ ችግሮች ናቸው። አንዳንዶቹ በሽታዎች የሚከተሉት ናቸው፤

ሰው ሁሉ ጠላት ነው ብሎ የማስብ የጠባይ መታወክ በሽታ (ፓራኖይድ ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)፣ (Paranoid personality disorder) ሌሎች ሰዎች ጉዳት ሊያደርሱብኝ እያሉኩ ነው በሚል ከፍተኛ ጥርጣሬና አለመተማመን ውስጥ ተውጦ መታወክ ማለት ነው።

የብቸኝነት የጠባይ መታወክ በሽታ (አስኪዞይድ ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)፣ (Schizoid personality disorder) ከህብረተሰቡ አራሳቸውን አግልለው የሚኖሩና ከሰዎች ጋር ሲገናኙም ስሜታቸውን የሚያፍኑና ለመግለጽ የማይፈልጉ ናቸው።

የብቸኝነት የጠባይ መታወክ በሽታ መስል (አስኪዞታይፓል ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)፣ (Schizotypal personality disorder) ያለማቋረጥ የሚታይ የማኅበራዊና ከሰዎች ጋር የሚፈጠር የግንኙነት ችግር ነው። ከሰዎች ጋር ሲገናኙ ምቹት የማይስማቸውና የቅርብ ግንኙነት ለማድረግ ያላቸው ችሎታ ዝቅተኛ ነው። በተጨማሪም ደግሞ የተዛባ አስተሳሰብን ግንዛቤዎችን አንዲሁም ከሰው የማይገጥም ጠባዮችን ያሳያሉ።

ፀረ-ማኅበራዊ የጠባይ መታወክ በሽታ (አንታይዞሻል ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)፣ (Antisocial personality disorder) ማለት ያለማቋረጥ የሚታይ የሰዎችን መብት አለማክበርና መጣስን የተመለከተ ነው።

ተውኒታዊ የጠባይ መታወክ በሽታ
(ሂስትራቲክ ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)
(Histrionic personality disorder)
 ማለት በሰሜት በጣም የጠለቀና ለእኔ ብቻ ትኩረት ይሰጠኝ ባይነት ነው።

አራስን የማምለክ የጠባይ መታወክ በሽታ
(ናርሲሲስቲክ ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)
(Narcissistic personality disorder)
 ማለት አራስን በጣም አድርጎ መካብ (በቅዠት መዋኘት ወይም በጠባይ)፤ እንዲደነቅ መፈለግና ሌላውን እንደራሱ አድርጎ አለማየት ነው።

አራስን የማሸሸ የጠባይ መታወክ በሽታ
(አቮይዳንት ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)
(Avoidant personality disorder)
 ማለት ማሳበረሰቡን ማፈር፤ ብቁ አደለሁም ብሎ ማሰብና ትችት ይደርስብኛል ብሎ በጣም ስሜታዊ መሆን ነው።

ጥገኛ የመሆን ጠባይ መታወክ በሽታ
(ዲፔንደንት ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)
(Dependent personality disorder)
 ማለት እንክብካቤ ለማግኘት ከፍተኛ ፍላጎት ያለው ነው፤ እንዲህ ዓይነቱ ሰው የሚሸቆጠቅጥና በሰው ላይ ተመርኩዞ እንዲኖር ያደርገዋል። ከሰው መነጠልንም በጣም ይፈራል።

በአንድ ነገር ተጠምዶ የመጨነቅ ጠባይ መታወክ በሽታ
(ኦቲሲሲቭ-ኮምፕልሲቭ ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)
(Obsessive-compulsive personality disorder)
 ማለት አራስን በሚያስጨንቅ ሁኔታ ወጥሮ በነገሮች ስርዓት መያዝ ላይ ማተኮር፤ ፍጹም የመሆን ሃሳብና ከሌሎች ጋር ያለው ግንኙነት ሁሉ እንከን የለሽ መሆን አለበት ብቻ የሚል። ለቀቅ ያለ፤ ግልጽና ውጤታማ መሆኑ ሳይሆን ዋናው ትኩረቱ ግን ስርዓትን የመከተሉ ሃሳብ አይሎ በጭንቀት የተዋጠ ነው።

የጠባይ መታወክ በሽታ ጠርዝ ላይ ያለ
(ቦርደርላይን ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር)
(Borderline personality disorder- BPD) ማለት ከሰዎች ጋር ያለው ግንኙነት፤ በራሱ ያለው አመለካከትና ስሜቱ የሚለዋወጥና ማንነቱን መቆጣጠር የተሳነው ነው።

የጠባይ መታወክ በሽታ ጠርዝ ላይ ያለ
(ቦርደርላይን ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር) መኖሩን ማወቅ በጣም ጠቃሚ ነው ምክንያቱም ብዙውን ጊዜ ሌላ የአዕምሮ ስሜትም ነው ተብሎ በስህተት ስለሚመረመር ነው። በተለይም የሰሜት መለዋወጥ ከሌላ በሽታ ጋር ግራ ያጋባል።

የጠባይ መታወክ በሽታ ጠርዝ ላይ ያለ
(ቦርደርላይን ፐርሰናሊቲ ዲስኦርደር) ሰዎች የሚከተሉት ይታይባቸዋል፤

- ሰፊ የሆነ የሰሜት መለዋወጥ
- በትልቁም በትንሹም መበሳጭት ወይም ቁጣን መቆጠጠር አለማቻል።
- ስር የሰደደ የውስጠ ባይነት ስሜት መስማት
- እራስን ለመግደል በተደጋጋሚ ማሰብ፤ ዛቻና አንዳንድ ነገሮችን ማድረግ፤ ወይም በራስ ላይ ጉዳት የማድረስ ጠባይ ማሳየት
- ስሜታዊነትና እራስን የመጉዳት አመል።
- ዘላቂ የሆነ ጓደኝነት ለመያዝ አለመቻል።
- በራስ ላይ እምብዛም አለመተማመን ወይም ራስን ማጣጣል።
- ሰዎች ጥለውኝ ይሄዳሉ፤ ብጅኛም እሆናለሁ የሚል ፍራቻ
- ሰው ሁሉ ጠላቱ ነው ብሎ ማሰብና ከእውነታ መራቅ።

አንድ ላይ የሚመጡ የአዕምሮ ጤና ችግሮች፤

የጠባይ መታወክ በሽታ ብዙውን ጊዜ ከሌሎች የአዕምሮ በሽታዎች ጋር አብሮ ይመጣል። ስለአዕምሮ ሕመም ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የአዕምሮ ሕመም ምንድን ነው? የሚለውን ጎትመት ያንብቡ። አሁን የወጡትን ሌሎችንም ጎትመቶች ይመልከቱ።

ብዙ ጊዜ ጎጂ የሆነ አልኮልና የተከለከለ እጽ መውሰድ ከጠባይ መታወክ በሽታ ጋር በተለይ ከጠባይ መታወክ በሽታ ጠርዝ ላይ ከሉ ጋር ተያይዞ ይመጣል። መጠጥና እጽ ህክምናን በጣም ከባድ ያደርገዋል። ስለዚህ ከነዚህ መቆጠብ በጣም ጠቃሚ ነው።

የጠባይ መታወክ በሽታን የሚያመጣው ምንድን ነው?

የጠባይ መታወክ በሽታ በልጅነት ጊዜ ይጀምርና በጉልምስናም ጊዜ ይህ አስተሳሰብና ጠባይ ይበልጥ ስር እየሰደደ ይሄዳል።

አንዳንድ የጠባይ መታወክ በሽታዎች በወንዶች ላይ የተለመዱ ሲሆኑ (ለምሳሌ፣ ፀረ-ማኅበራዊ ጠባይ ችግር) ሌሎች ደግሞ (ለምሳሌ፣ የጠባይ መታወክ በሽታ ጠርዝ ላይ ያለ) በሴቶች ላይ የተለመዱ ናቸው።

የጠባይ መታወክ በሽታ ያለባቸው ብዙ ሰዎች የህክምና አርዳታ ለማግኘት ሳይጥሩ ለብዙ ዓመታት ይቆያሉ። ይህም ለችግሩ መንስኤ የሆኑትን ነገሮች ለማወቅና ያለውን መሻሻል ለመገንዘብ አይቻልም።

የተለያዩ የጠባይ መታወክ በሽታዎች የተለያዩ መንስኤዎች አሏቸው። ይሁን እንጂ አንደ ሌሎቹ የአዕምሮ ሕመሞች ሁሉ የነዚህም ችግሮች መንስኤ የአንድ ወይም የተለያዩ ነገሮች ተጣምሮ መምጣት ሊሆን ይችላል

ለምሳሌ ዘር፣ የሰውነት ውስጥ ኬሚካል፣ የግለሰቡ ወይም የቤተሰቡና የአካባቢው ሁኔታዎች ሊሆኑ ይችላሉ።

የጠባይ መታወክ ባሽታ ጠርዝ ላይ ያለ ሕመም መንስኤው ምንድነው?

የጠባይ መታወክ በሽታ ድንበር ላይ ያለ በቤተሰብ ውስጥ እንደሚወራረስ በሚገባ ታውቋል። ይህም እንደ ሌሎቹ በሽታዎች፣ የስኳር በሽታና የልብ ሕመሞች ሁሉ በተመሳሳይ መንገድ ለዚህ ችግር ተጋልጧል ማለት ነው።

አንዳንድ መረጃዎች እንደሚያመለክቱት የቦርደርላይን ፐርሰናሊቲ በሽታ በአንገል ውስጥ ያሉት ኬሚካሎች ተመጣጥነው ካለመገኘታቸው ጋር የሚያያዝ እንደሆነ ነው።

በልጅነት ጊዜ የነበረ ድብደባና መጎሳቀል፣ እንክብካቤ አለመግኘት፣ ልጆች ከሞግዚት ወይም ከሚወዱት መነጠል ዋና ዋናዎቹ የችግሩ ምክንያቶች እንደሆኑ ይታመናል። በተለይም ከዚህ ቀደም ሳያቋርጥ ለረጅም ጊዜ ለስቃይ የተዳረጉ ከሆነ።

ከወንዶች ይልቅ ሴቶችን የጠባይ መታወክ በሽታ ጠርዝ ላይ ያለ ችግር (ቦርደርላይን የፐርሰናሊቲ ችግር) ይይዛቸዋል።

ሕክምናው ምንድነው?

የጠባይ መታወክ በሽታ የሕክምና ዓይነቶች እያደጉ በመሄድ ላይ ናቸው። የሕክምናው ዓይነት እንደ የጠባይ መታወክ በሽታው ዓይነት ይለያያል።

ብዙዎቹ የጠባይ መታወክ በሽታ ምንም እንኳን ስር የሰደደና የጸና ቢሆንም ከሌላ ዓይነት የአዕምሮ በሽታዎች ጋር ይዛመዳል። ለምሳሌ፣ ኮምፕልሲቭ የጠባይ በሽታ ከሌብሲሲቭ ኮምፕልሲቭ በሽታ ጋር፤

በጭንቅላት ድምጽ የመስማት ጠባይ በሽታ ከ እስኪዘፈርን ድረስ የመርቅ ጠባይ በሽታ ከጎብረተሰብ ፍራቻ ጋር ይዛመዳሉ። በመሆኑም ተመሳሳይ የሆነ የሕክምና ዘዴዎችን መጠቀም ይቻል ይሆናል።

ለጠባይ መታወክ ጠርዝ ላይ ያለ በሽታ ዋናው ሕክምና የስነልቦና ሕክምና ማድረግ ነው። የዲያሌክቲካል ቢሄሺዮር ሕክምና (DBT) የሙድ አለመረጋጋትና በሰሜት መገፋፋትን ኢላማ የሚያደርግ የኮንኒቲቭ ባህርይ ሕክምና ነው።

ሰዎች ለሚያጋጥሟቸው ሁኔታዎች ሁሉ ስሜታቸውን እንደት መቆጣጠር እንዳለባቸው ያስተምራል።

ለጠባይ መታወክ ጠርዝ ላይ ያለ በሽታ ላለባቸው ሰዎች የሚደረገው ህክምና የሚያነጣጥረው እንዳይጎዱና አራሳቸውን እንዳይገድሉ ነው። DBT እራስን ለመግደል የሚደረገውን ሃሳብ በቁጥጥር ስር ለማድረግ ውጤታማ ሕክምና አድርጓል።

ስለጠባይ መታወክ በሽታ የተሻለ ህክምና ማግኘት እንደሚያሻ ብንረዳም ያለውን የህክምና አገልግሎት በሚጋባ መጠቀም አማራጭ የሌለውና በደንብ ከተጠቀሙበት ጥሩ ውጤትን የሚሰጥ ነው።

የጠባይ መታወክ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ቤተሰቦችና ጓደኞች ብዙ ጊዜ ግራ መጋባትና የመንፈስ ጭንቀት ሊይዛቸው ይችላል። ማገዝ፣ ማስተማርና ኮምፎንቲው ጥሩ ግንዛቤ እንዲኖረው ማድረግ አጅግ ጣቃሚ ነው።



እርዳታ ከየት ማግኘት ይቻላል?

- ከግል ሐኪምዎት
- ከኮምዩኒቲ የጤና ማዕከል
- ከኮምዩኒቲ የአዕምሮ ጤና ማዕከል

አገልግሎት ስለሚሰጡ ክፍሎች ይበልጥ መረጃ ለማግኘት የኮምዩኒቲ እርዳታና የበጎ አድራጎት አገልግሎትን (Community Help and Welfare Services) ይጠይቁ። 24 ሰዓት የድንገተኛ ቁጥሮችን በአካባቢዎ የስልክ ማውጫ ውስጥ ያገኛሉ።

አስተርጓሚ ካስፈለግዎት በስልክ የትርጉም አገልግሎትን (TIS) በ13 14 50 ደውለው ይጠይቁ።

ለአጣዳፊ የምክር አገልግሎት (ካውንሰሊንግ) ርዳታ ሰጪዎችን (Lifeline) በ13 11 14 የነጋግሩ። ላይፍ ላይን (Lifeline) ተጨማሪ አድራሻዎችንና እርዳታዎችን ይሰጥዎታል።

ተጨማሪ መረጃዎች ከሚከተሉት ያገኛሉ፤
www.mmha.org.au
www.mifa.org.au
www.sane.org

ይህንን የመረጃ ጽሑፍ በተመለከተ፤

ይህ ጽሑፍ በአውስትራሊያ መንግስት ገንዘብ ተመድቦለት በብሔራዊ የአዕምሮ ጤና ጥበቃ ስልት ጥናት (National Mental Health Strategy) ስር በተከታታይ ከሚታተመው የመጀመሪያው ክፍል ነው።

በዚህ ተከታታይ ጎትመት ውስጥ የሚከተሉትን ያገኛሉ፤

- የአዕምሮ መታወክ በሽታ ምንድነው?
- ከመረበሽ የሚመጣ በሽታ ምንድነው?
- የሰሜት ከፍና ዝቅ በማለት መታወክ ምንድነው?
- የመንፈስ መጨነቅና መታወክ በሽታ ምንድነው?
- የመብላት መታወክ በሽታ ምንድነው?
- በጭንቅላት ውስጥ የሚሰማ ድምጽ መታወክ በሽታ ምንድነው?

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይካልቸራ ሚንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በስልክ (02) 9840 3333 ያነጋግሩ። (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

የሁሉንም ጽሑፎች ኮፒ ከሚከተሉት ቦታዎች ማግኘት ይችላሉ፤
 Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing;
 GPO Box 9848
 CANBERRA ACT 2601
 Tel 1800 066 247
 Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Insert your local details here

