Swahili

Ni nini ubinafsi usio wa kawaida

(What is a personality disorder?)

Ni nini ubinafsi usio wa kawaida?

Kila mtu ana tabia tofauti za ubinafsi. Hizi ndizo ni anavyofikira na kutenda kawaida, zinazomtofautisha mtu kutoka wengine.

Tabia za mtu hugeuka na kuwa ubinafsi usio wa kawaida wakati fikira au mienendo yake huwa imezidi kupita kiasi cha kawaida, kupindukia mpaka, kuwa gumu na yasiyofaa. Hii husababisha matatizo makubwa kwa maisha yake na kawaida inaunganisha na dhiki sana kwa yeye au wengine.

Ubinafsi usio wa kawaida huanzia utotoni na unaendelea hadi mtu anapobaleghe.

Haijulikani ubinafsi usio wa kawaida imeenea kwa kiasi gani. Kila aina ya ubinafsi wa ugeugeu imeenea kwa kiasi tofauti. Ubinafsi wa ugeugeu huathiri mtu mmoja kati ya watu mia moja.

Ingawaje tabia au ubinafsi wa mtu sio rahisi kubadilisha, matibabu na utunzi mwema hapo mwanzoni huwezesha walioathiriwa kuboresha maisha yao.

Zipi aina kuu za ubinafsi usio wa kawaida?

Kuna aina nyingi za ubinafsi usio wa kawaida. Aina hizi zote zinahusika mpangalio wa tabia zagaa, maana yake tabia za fikira na mienendo inaonekana karibu kila eneo la masiha ya mtu.

Kuna aina kundi tatu za ubinafsi usio wa kawaida: maradhi ya ajabu na kigeni; maradhi ya hisia, hali ya ugeugeu au ya potofu; na maradhi ya wasiwasi ama woga. Aina maalum ya hizi ni kama zifuatazo:

Ubinafsi wa kutokwamini wengine

(Paranoid personality disorder) ni hali ya zagaa kutoamini na kutuhuma watu wengine, na huamini kuwa watu wana nia mbaya.

Ubinafsi wakujitenga

(Schizoid personality disorder) ni hali ambayo aliyeathiriwa hujitenga kutoka uhuisano wa kijamii na huwa anaonyesha hisia mbalimbali chache sana kwa watu wengine.

Ubinafsi wa kujitenga

(Schizotypal personality disorder) ni hali ambayo mtu anakuwa na ukosefu wa kijamii na ushusiano na hawezi kihisi farafa na kuwa na

uhusiano na watu wengine kwa njia ya kiundani. Pia huwa na upotovu, uono na tabia zisizo za kawaida.

Ubinafsi wa kupuuza wengine (Antisocial personality disorder) ni hali ya zagaa za kupuuza na kuvunja haki za watu wengine.

Ubinafsi wa kutaminiwa (Histrionic personality disorder) ni hali ambayo mtu hutamani sana kusikizwa na wengine na kuonyesha hisia sana.

Ubinafsi wa usharifu (Narcissistic personality disorder) ni hali ambayo mtu hutamani usharifu (kwa kimawazo na tabia za halisi), kutakwa kisifiwa na kutokowa na huruma kwa wengine.

Ubinafsi wa kuhepa (Avoidant personality disorder) ni hali ya zagaa ya aibu, mtu hujipima kutofaa na hukerwa sana wakati mtu mwingine anapomkosoa.

Ubinafsi wa kupenda (Dependent personality disorder) ni hali ambayo mtu hutamani sana kutunzwa na wengine na kumfanya kuwa mtiifu kwa hofu ya kuwa atatengwa na kujiweka chini.

Ubinafsi wa umakini (Obsessive-compulsive personality disorder)

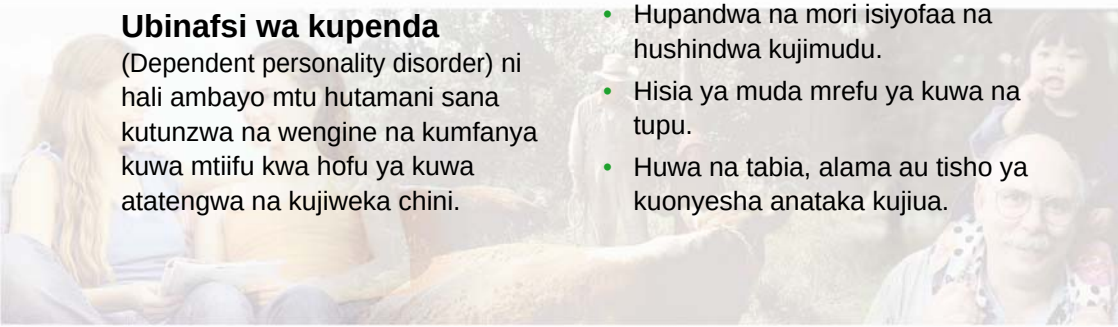
Ubinafsi wa umakini ni hali ambayo mtu huwa makini sana kwa kufanya kila kitu kufuata mpango fulani, kwa ukamilifu na ana tabia ya kuamuru wengine, bila kuonyesha uwazi, unepaji na ufanisi.

Ubinafsi wa ugeugeu (Borderline personality disorder) ni hali ya zagaa ambayo mtu hana msimamo katika uhusiano wake na watu wengine, taswira binafsi na hisia. Huwa mara nyingi ameshindwa kujimudu.

Kuelewa ubinafsi wa ugeugeu ni muhimu kwa sababu ni rahisi kufikiri dalili za ugonjwa huu ni za ugonjwa mwingine, haswa ugonjwa wa hali ya moyo.

Watu walio na ubinafsi wa ugeugeu huwa na:

- Hubadilisha hisia zao mara kwa mara.
- Hupandwa na mori isiyofaa na hushindwa kujimudu.
- Hisia ya muda mrefu ya kuwa na tupu.
- Huwa na tabia, alama au tisho ya kuonyesha anataka kujiua.



- Huwa na tabia ya kujihatarisha, bila taratibu.
- Huwa hana uhusiano na watu wengine ulio imara.
- Hufikiri ubinafsi wake hauna umuhimu wowote.
- Huogopa kutengwa na kuachwa na wengine.
- Huwa na fikira za vipindi vya hali ya kutowaamini wengine (paranoia) na hufikiri mambo yasiyo na uhusiano wowote na ukweli.

Shida za afya ya akili zinazotokea mara kwa mara

Ubinafsi usio wa kawaida huweza kuathiri mtu pamoja na magonjwa ya ubongo mengine. Kwa habari zaidi soma kijitabu “Ni nini ugonjwa wa ubongo?”, na vijitabu vingine vinavyohusu magonjwa hayo.

Matumizi ya hatari ya pombe na madawa mengine mara nyingi huonekana sana na ubinafsi usio wa kwaida. Hii hufanya kutibiwa kuwa ngumu zaidi na kupunguza unywaji wa pombe na madawa ni muhimu.

Nini husababisha ubinafsi usio wa kawaida?

Huanza utotoni na ugonjwa huu huongezeka na humaraisha mtu anapokomaa. Aina za ubinafsi usio wa kawaida zinginezo huonekana zaidi katika wanaume (kwa mfano kama ubinafsi ya kujitenga) na zingine huonekana zaidi katika wanawake (kwa mfano kama ubinafsi wa ugeugeu).

Watu wengi walio na ubinafsi usio wa kawaida hutafuti usaidizi mpaka miaka mingi ya dhiki baadaye. Hii hufanya iwe ni vigumu kutambua chanzo na maendeleo ya ugonjuwa huu.

Inaonekana kuna sababu tofauti zinazosababisha aina tofauti za ubinafsi usio wa kawaida. Hata hivyo, kama magonjwa mengi wa ubongo, sababu za chanzo zinaonekana ndizo ni unganisho mgumu wa sababu za genetiki, kemikali za akili, na uhusiano na jamii na mazingira.

Nini husababisha ubinafsi wa ugeugeu?

Inafahamika vyema kwamba mwelekeo kuathiri ubinafsi wa bigeugeu huathiri watu walio wametoka jamii moja. Hali hii ni kama ile inayoonekana na magonjwa mengine kama ugonjwa wa kisukari na wa moyo.

Kuna thibitisho kuwa ubinafsi usio wa kawaida yaweza kusababishwa na kukosekana kwa uzanifu wa kemikali zilizo kwenye akili.

Malezi mabaya, matusi au kuachwa na walezi na wapendwa utotoni inaaminika huweza kuchangia kuwa sababu kuu, haswa matusi makali ya muda mrefu.

Wanawake ndio huathiriwa sana na ubinafsi usio wa kawaida kuliko wanaume.

Matibabu gani yanapatikana?

Kuna aina nyingi ya matibabu ambayo yanazidi kuongezeka. Aina ya matibabu yanayofaa hutegemea aina ya ubinafsi usio wa kawaida.

Aina nyingi za ubinafsi usio wa kawaida zina uhusiano na magonjwa mengine ya ubongo inagawa dalili za ubinafsi usio wa kawaida huendelea kuonekana kwa muda mrefu zaidi. Kwa mfano ubinafsi wa umakini (obsessive-compulsive) ina uhusiano na maradhi ya umakini kabisa (obsessive-compulsive disorder), ubinafsi wa kujitenga ina husiano na mpumbao wa ubongo, ubinafsi wa kujitenga ina uhusiana na woga wa watu. Kwa hivyo, tiba sawa huwa inafaa kwa magonjwa mengi.

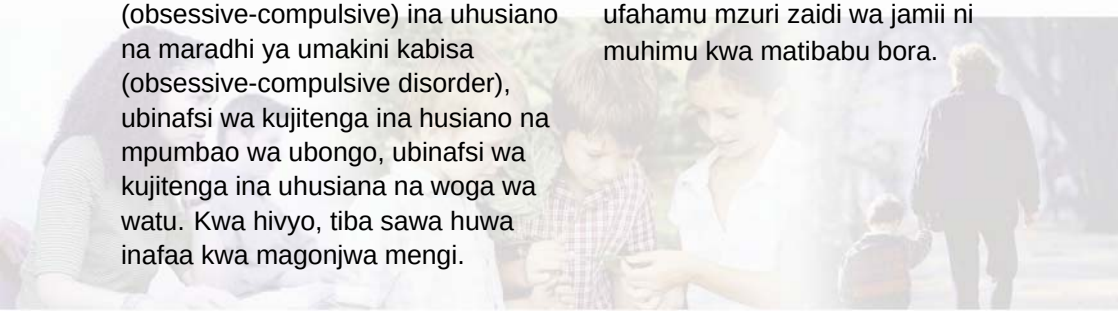
Mbinu za kisaikolojia ni mbinu kuu kutibu ubinafsi wa ugeugeu. (Dialectical Behavioural Therapy DBT) ina aina ya urekebeshaji wa tabia (Cognitive Behavioural Therapy CBT) inayorekebisha hisia geugeu.

Huelimisha watu vile ambavyo wanavyoweza kujimudu na kuishi na watu kwa njia inayofaa.

Lengo muhimu la matibabu kwa watu wanao ubinafsi wa ugeugeu ni kupunguza tabia ya kutaka kujiua au kujihatarisha. Kwa wale walioathiriwa Dialectical Behavioural Therapy (DBT) imeonekana husaidia kujiumudu tabia ya kujiua.

Ingawa tunazidi kuelewa matibabu bora zaidi ya ubinafsi usio wa kawaida, ni vyema kwa mtu kupata matibabu mapema.

Jamaa na marafiki ya walioathiriwa wanaweza kusumbuka na kujihisi kuchanganyikiwa mara kwa mara. Usaidizi na elimu, pamoja na ufahamu mzuri zaidi wa jamii ni muhimu kwa matibabu bora.



Utapata usaidizi

- Kwa daktari wako
- Kwa kituo cha hudumu za afya ya jamii
- Kwa kituo cha umma cha afya ya ubongo cha jamii.

Kwa habari zaidi tazama Usaidizi wa Jamii (Community Help) na Huduma za Ustawi (Welfare Services) na pia nambari za masaa 24 ya dharura iliyo kwenye kitabu chako cha nambari za simu.

Ukihitaji mkalimani piga simu (TIS) nambari 13 14 50.

Kwa ushauri wa papo hapo , pigia (Lifeline) simu 13 11 14.
Lifeline inaweza kukupa usaidizi na ujumbe zaidi na mapendekezo

habari zaidi zuru:
www.mmha.org.au
www.mifa.org.au
www.sane.org

Insert your local details here

Kuhusu kijitabu hiki

Kijitabu hiki ni mojawapo ya vijitabu vingine vinavyohusu magonjwa ya akili kilichodhaminiwa na serikali ya Australia kupitia (National Mental Health Strategy).

Vijitabu vingine:

- *Ni nini ugonjwa wa ubongo?*
- *Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?*
- *Ni nini hali ya hisia isiyo ya kawaida?*
- *Ni nini hali ya huzuni?*
- *Ni nini ulaji usio wa kawaida?*
- *Ugonjwa wa mabadiliko wa tabia ni nini?*

Kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu Multicultural Mental Health Australia Simu (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

Pata vijitabu bila malipo kutoka Mental Health and Workforce Division of the Australian Government
Department of Health and Ageing:
GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Simu1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national mental health strategy

Version 1 November 2007