

Kişilik rahatsızlığı nedir?

(What is a personality disorder?)



Kişilik rahatsızlığı nedir?

Herkesin kişiliğini belirleyen bazı özellikleri vardır. Bunlar kişinin genellikle nasıl düşündüğü ve nasıl davrandığıdır ki, bunlar her birimizi birer birey kılar.

Düşünme ve davranış düzeni aşırı, katı ve uyumsuz olduğu zaman bu kişilik özellikleri kişilik rahatsızlığı olur. Bunlar kişinin yaşamını büyük ölçüde sekteye uğratar ve genellikle gerek kişinin kendisi, gerekse başkaları için sıkıntı yaratır.

Kişilik rahatsızlıkları çocuklukta başlar ve yetişkin yaşam boyunca da sürer.

Kişilik rahatsızlıklarının ne denli yaygın olduğu kesinlikle belirlenmiş değildir ve çeşitli rahatsızlıklar için farklılıklar gösterir. Sınırdan geçen kişilik rahatsızlıkları yaklaşık her 100 kişiden birinde görülür.

Kişiliği değiştirmek güç olsa da erken ve uygun tedavi ve destek yoluyla kişilik rahatsızlıkları olan insanlar dolu dolu ve üretici bir yaşam sürdürebilirler.

Kişilik rahatsızlıklarının ana türleri nelerdir?

Çok çeşitli kişilik rahatsızlıkları vardır. Ama bunların hepsinde de *kapsamlı* bir davranış biçimi vardır, yâni karakteristik davranış ve düşünceler kişinin yaşamının hemen her alanında belli olur.

Kişilik rahatsızlıkları üç kümede toplanır: garip veya alışılmamış-dışı rahatsızlıklar; dramatik, duygusal veya kestirilemez rahatsızlıklar; ve endişeli ve korkulu rahatsızlıklar. Belirli rahatsızlıklar aşağıdaki gibidir:

Paranoid kişilik rahatsızlığında (Paranoid personality disorder) başka insanlara karşı geniş kapsamlı bir güvensizlik ve şüphe duyulur ve niyetleri kötü olarak yorumlanır.

Şizoid kişilik rahatsızlığı (Schizoid personality disorder) sosyal ilişkilerden geniş kapsamlı bir kopma ve insan ilişkileri olan ortamlarda duyguların ifadesinin sınırlı olmasıdır.

Şizotip kişilik rahatsızlığı (Schizotypal personality disorder) yakın ilişkiler kurmakta kapasitenin düşük olması ile büyük ölçüde rahatsız olmayla belirlenen kapsamlı bir sosyal ve kişilerarası eksikliğin duyulmasıdır. Ayrıca bu,

çarpık düşünce ve algılama ile ve alışılmış-dışı davranışlarla belirlenir.

Antisosyal kişilik rahatsızlığı (Antisocial personality disorder)

başka insanların haklarına kapsamlı biçimde umursamazlık göstermek ve bunları çiğnemektir.

Histrionik kişilik rahatsızlığı (Histrionic personality disorder)

kapsamlı biçimde aşırı duygu ve dikkat çekmedir.

Narsisistik kişilik rahatsızlığı (Narcissistic personality disorder)

(hayalî veya gerçek davranışlarda) kapsamlı biçimde büyülenme, hayranlığa gereksinme ve başkalarının duygularını umursamazlıktır.

Kaçınma kişilik rahatsızlığı (Avoidant personality disorder)

kapsamlı biçimde sosyal çekingenlik, yetersizlik duygusu ve olumsuz değerlendirilmeye karşı aşırı duyarlılıktır.

Bağımlılık kişilik rahatsızlığı (Dependent personality disorder)

kapsamlı biçimde ve fazla ölçüde kendisine bakılmasını gereksinmedir ki bu da boyun eğici ve takılıcı davranışlara ve ayrılma korkusuna yol açar.

Saplantılı-zoruntulu kişilik rahatsızlığı (Obsessive-compulsive personality disorder)

esneklik, açıklık ve etkinlik yerine sürekli düzenlilik, mükemmeliyetçilik ve zihinsel ve kişilerarası kontrollerle geniş kapsamda meşgul olmaktır.

Sınırdan olan kişilik rahatsızlığı (Borderline personality disorder)

kişilerarası ilişkilerde, kendini nasıl imgelediğinde, ruh hâlinde ve içinden geleni kontrolde geniş kapsamlı dengesizlik olmasıdır.

Sınırdan olan kişilik rahatsızlığının anlaşılması özellikle önem taşır, çünkü başka bir akıl hastalığı, özellikle ruh hâli rahatsızlığı olarak yanlış tanı konabilir.

Sınırdan olan kişilik rahatsızlığı bulunan kişilerde büyük bir olasılıkla şunlar bulunur:

- Ruh hâlinde büyük değişimler.
- Uygunsuz öfke veya öfkeyi kontrol etmekte güçlük çekme.
- Müzmin bir boşlukta olma duygusu.
- Tekrar tekrar ortaya çıkan intihar davranışları, jestleri veya tehditleri veya kendine zarar verici davranışlar.
- Tepisel ve kendini yıkıcı davranışlar.

- İstikrarsız ilişkiler dizini.
- Kendini nasıl imgelediğinde veya öz duygusunda sürekli istikrarsızlık.
- Terk edilme korkusu.
- Paranoya ve gerçeklerle bağlantının kopması dönemleri.

Birlikte olan akıl sağlığı sorunları

Kişilik rahatsızlıkları çok kez başka akıl hastalıklarıyla birlikte olur. Akıl hastalığı konusunda daha fazla bilgi için Akıl hastalığı nedir broşürünü ve bu dizideki diğer broşürleri okuyun.

Zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanımı çok kez kişilik rahatsızlıklarıyla, özellikle de sınırda olan kişilik rahatsızlığı ile birlikte görülür. Bu da tedaviyi daha karmaşık kılar ve alkol ve diğer uyuşturucuların etkili biçimde ele alınması önem taşır.

Kişilik rahatsızlıklarına ne sebep olur?

Kişilik rahatsızlıkları çocuklukta başlar ve yetişkin yaşamda giderek daha da yerleşik hal alır.

(Antisosyal kişilik rahatsızlığı gibi) bazı kişilik rahatsızlıkları erkeklerde, (sınırda olan kişilik rahatsızlığı gibi) bazıları da kadınlarda daha çok görülür.

Kişilik rahatsızlığı olan birçok insan bazan hiç yardım istemez, bazan da yıllarca sıkıntı çektikten sonra yardım ister. Bu da nedenleri ve ilerlemesi hakkında bilgisiz kalmamıza katkıda bulunur.

Değişik nedenler, değişik türden kişilik rahatsızlıklarıyla ilintilidirler. Ancak, çoğu akıl hastalığında olduğu gibi, nedenleri genetik etmenlerin, biyokimyasal etmenlerin ve bireysel, aile ve çevre etmenlerinin karmaşık bir bileşkesidir.

Sınırda olan kişilik rahatsızlığına ne sebep olur?

Sınırda olan kişilik rahatsızlığının ortaya çıkma eğiliminin ailelerden geldiği iyice belirlenmiştir. Bu da, şeker ve kalp hastalıklarına eğilimli olmaya benzer.

Sınırda olan kişilik rahatsızlığının beyindeki bir kimyasal dengesizlikle ilintili olduğu konusunda bazı kanıtlar vardır.

Çocukken kendisine kötü davranılmış olmasının, ihmalin ve çocuğun kendisine bakanlardan veya sevdiklerinden ayrılmasının, özellikle de sürekli ve ciddi düzeyde suistimalin katkıda bulunan ana etmenler olduğuna inanılmaktadır.

Kadınlarda sınırda olan kişilik rahatsızlığı olması erkeklere oranla daha fazladır.

Ne tedavi vardır?

Kişilik rahatsızlığının tedavi çeşitleri giderek artmaktadır. Tedavinin türü kişilik rahatsızlığının türüne bağlıdır.

Birçok kişilik rahatsızlığı, diğer akıl hastalıklarıyla bağlantılı olmasına karşın, daha uzun sürer ve müzmindir. Örneğin saplantılı-zoruntulu kişilik rahatsızlığı, saplantı-zoruntu rahatsızlığıyla, şizoid kişilik rahatsızlığı, şizofreniyle, kaçınma kişilik rahatsızlığı toplumsal fobi ile ilişkilidir. Bunun sonucu olarak ta benzer tedavi yaklaşımları kullanılabilir.

Sınırda olan kişilik rahatsızlığı için psikolojik tedaviler ana tedavi yaklaşımını oluşturur. Diyalektik davranış tedavisi (DBT- dialectical behavioural therapy), ruh hâli dengesizliği ve tepiselliği hedef alan bir çeşit tanısız davranış tedavisidir. Bu tedavi insanlara duygularını nasıl idare edebileceklerini öğretir ve insanlara ve durumlara nasıl tepki gösterileceği yeniden öğrenilir.

Sınırda olan kişilik rahatsızlığı olan insanların tedavisinin önemli bir hedefi kendine zarar verme ve intiharcı davranışların ele alınmasıdır. DBT'nin intiharcı davranışları kontrol altına almakta etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Kişilik rahatsızlıklarının etkili tedavisi konusundaki anlayışımız halâ gelişmekte ise de ne kadar erken tedavi aranır, tedavinin etkili olması o denli olasıdır.

Kişilik rahatsızlığı olan insanların aile ve arkadaşlarının çok kez kafaları karışır ve üzüntü duyarlar. Destek ve eğitim, aynı zamanda da toplumun daha çok anlayış göstermesi tedavinin önemli bir parçasıdır.

Yardıma için nereye

gidilebilir

- Aile doktorunuz.
- Toplum sağlık merkeziniz.
- Toplum akıl sağlığı merkeziniz.

Tercümana gereksiniyorsanız 13 14 50 numaradan (TIS)'i arayın.

Servisler hakkında bilgi edinmek için yerel telefon rehberinizdeki "Community Help and Welfare Services" ve 24 saat açık acil telefon numaralarına bakın.

Hemen âcil profesyonel danışma için 13 11 14 numaradan *Lifeline*'i arayın. *Lifeline* ayrıca size başka ilişki kurulacak yerler, daha fazla bilgi ve yardım sağlayabilir.

Daha fazla bilgi aşağıdakilerden sağlanabilir:

www.mifa.org.au
www.sane.org
www.mmha.org.au

Insert your local details here

Bu broşür hakkında

Bu, Avustralya Hükümetinin Ulusal Akıl Sağlığı Stratejisi çerçevesinde fon sağladığı akıl hastalıkları broşürler dizisinden birisidir (National Mental Health Strategy).

Dizideki diğer broşürler arasında şunlar bulunmaktadır:

- *Akil hastalığı nedir?*
- *Endişe rahatsızlığı nedir?*
- *İki kutuplu ruh hâli rahatsızlığı nedir?*
- *Depresif rahatsızlık nedir?*
- *Yeme rahatsızlığı nedir?*
- *Şizofreni nedir?*

Bütün broşürlerin ücretsiz kopyaları aşağıdaki adresten sağlanabilir: 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

Diğer dillerde kopyaları için:

(02) 9840 3333 numaradan Avustralya Çokkültürlü Akıl Sağlığı'nı (Multicultural Mental Health Australia) arayın.
www.mmha.org.au

