

## شخصیتی بیماریاں

انگلش نام = PERSONALITY DISORDERS

### شخصیتی بیماریاں کیا ہیں؟

شخصیتی بیماریاں ایسی ذہنی صحت کی حالتیں ہیں جو فرد کے احساسات اور جذبات، سوچنے کے طریقوں برتاؤ کنٹرول کرنے کے طریقوں اور اس کے دوسروں سے تعلقات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ دوسرے لوگوں کے متعلق احساسات میں خلل اور مسخ شدہ یقین رکھنے سے فرد میں ابنا رمل روئے اور برتاؤ پیدا ہو سکتا ہے جو فرد کے لیئے تکلیف دہ اور دوسرے لوگوں کے لیئے پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ اسکی بنیادی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

- منفی احساسات جیسے تکلیف، گھبراہٹ، بے قدری یا غصے جیسے احساسات میں غرق رہنا۔
- دوسرے لوگوں سے اجتناب کرنا اور اپنے لیئے خالی پن اور جذباتی طور پر دوسروں سے کٹے ہوئے ہونے کا احساس رکھنا۔
- خود کو نقصان پہنچانے بغیر منفی احساسات کو کنٹرول کرنے میں مشکلات۔ جیسے نشہ آور اشیاء کا استعمال، شروب نوشی یا ادویات کی زیادہ مقدار لے لینا۔ یا بہت ہی کم کیسز میں خود کو یا دوسروں کو تکلیف دینا یا دوسروں کو دھمکیاں دینا
- ابنا رمل روئے اور برتاؤ
- متوازن اور قریبی تعلقات بنانے میں مشکلات، خصوصاً شریک حیات، عزیز و اقربا، بچوں اور نگہداشت کرنے والے ماہرین سے۔
- اکثر اوقات حقیقت سے رابطہ ٹوٹنے کے ادوار۔
- علامات بلوغت کے زمانے سے شروع ہوتی ہیں۔

علامات بنیادی طور پر کسی قسم کے دباؤ یا سانحات کے دوران بدترین ہو جاتی ہیں۔ شخصیتی بیماریوں کے شکار لوگ اکثر دوسری ذہنی صحت کی حالتوں کا بھی شکار ہوتے ہیں، خصوصاً، گھبراہٹ، اداسی/ڈپریشن یا نشہ آور اشیاء کا استعمال وغیرہ۔

### شخصیتی بیماریاں کب اور کیسے ہوتی ہیں؟

شخصیتی بیماریوں کا آغاز بنیادی طور پر کم سنی میں ہوتا ہے اور یہ تمام عمر قائم رہتی ہیں۔ وہ معمولی، درمیانے درجے کی یا شدید ہو سکتی ہیں۔ اس میں بیماری سے افاقے کے ادوار بھی آسکتے ہیں جن میں ہو سکتا ہے فرد بالکل ٹھیک

طریقے سے کام کرے۔ شخصیتی بیماریاں حیاتیاتی وجوہات اور تکلیف کے تجربے یا بچپن میں پیدا ہونے والے خوف، جیسے نظر انداز کیئے جانا یا بچپن میں ہونے والی ذیادتوں/استحصال، کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

### اس سے کتنے لوگ متاثر ہوتے ہیں؟

شخصیتی بیماریاں ذہنی بیماریوں کی سب سے زیادہ عام اقسام ہیں۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ 20 میں سے 1 فرد اس بیماری کا شکار ہے۔ تاہم بہت سے لوگوں میں یہ بالکل معمولی درجے کا ہے اور اس لیئے انہیں صرف دباؤ یا پریشانی کے وقت ہی مدد کی ضرورت پڑتی ہے (جیسے کسی عزیز کی موت)۔ دوسرے لوگ جن کی بیماری درمیانے درجے کی ہے انہیں لمبے عرصے کے لیئے کسی ماہر معالج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

### بہتری کا امکان کیا ہے؟

شخصیتی بیماریوں کے شکار زیادہ تر لوگ وقت اور علاج کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری کی شدت اور اس بات پر منحصر ہے کہ اسکے ساتھ اور کون کونسے مسائل چل رہے ہیں۔ زیادہ تر معمولی سے درمیانے درجے کی شخصیتی بیماریوں کا لمبے عرصے کی نفسیاتی تھراپی (کم از کم 11 مہینے کی مدت والی) سے کامیابی سے علاج کیا جا سکتا ہے۔ مختلف قسم کی نفسیاتی تھراپیز شخصیتی بیماریوں کے شکار افراد کی مدد کرتی ہیں۔ صحیح تھراپی لینا بہت اہم ہے۔ تمام تھراپیز موثر نہیں ہوتیں اور یہ بھی اہم ہے کہ تھراپی کسی ماہر تھراپسٹ سے لی جائے۔

### ان کا علاج کیا ہے؟

شخصیتی بیماریوں کے علاج میں عموماً لمبے عرصے کی سائیکو تھراپی شامل ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر ایک سال تک چلتی ہے لیکن اسکا انحصار بیماری کی شدت اور اسکے ساتھ منسلک دوسرے مسائل پر مبنی ہے۔

### ادویات سے علاج

ان بیماریوں کا علاج ادویات سے نہیں ہوتا۔ تاہم اداسی، گھبراہٹ یا ذہنی اختلال کی علامات کے لئے مختصر دورانیئے کے لئے ادویات استعمال کی جاسکتی ہیں۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس

<http://www.pactorganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔