

شخصیتی بیماریاں

Personality Disorders



کاروان حیات
Karwan-e-Hayat
Institute for Mental Health Care

Karwan-e-Hayat Psychiatric Care and Rehabilitation Center

Building No. KV.27 & 28, Adjacent to KPT Hospital,
Keamari, Karachi.

Korangi Community Psychiatric Center

Plot No. SC-54 Darus Salam Housing Society,
Sector 31-F, Korangi.

Jami Outpatient Clinic

101, Alnoor Arcade, Plot No. C-5/6, Near
Qamrul Islam Mousque, Khayaban-e-Jami, Karachi.

24 Hour Helpline
(021) 111 534 111


facebook.com/keh.org.pk


[@kehayat](https://twitter.com/kehayat)


www.keh.org.pk


info@keh.org.pk

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 منہج شدہ یقین رکھنے سے فرد میں اب نارمل روئے اور برتاؤ پیدا ہو سکتا ہے جو فرد کے لیے تکلیف دہ اور دوسرے لوگوں کے لیے پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ اسکی بنیادی علامت مندرجہ ذیل ہیں۔

- منفی احساسات جیسے تکلیف، گھبراہٹ، بے قدری جیسے احساسات میں غرق رہنا۔
- دوسرے لوگوں سے اجتناب کرنا اور اپنے لیے 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
- اب نارمل 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۔

علامت بنیادی طور پر کسی قسم کے دباؤ یا ساخت 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 آ سکتے ہیں جن میں ہو سکتا ہے فرد بالکل ٹھیک طریقے سے کام کرے۔ شخصیتی بیماریوں جیاتیاتی وجوہات اور تکلیف کے تجربے یا بچپن میں ہونے والے خوف جیسے نظر انداز کیئے جانا یا بچپن میں ہونے والی ذیادلوں / 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 افراد اسی بیماری کا شکار ہے۔ تاہم بہت سے لوگوں میں یہ بالکل معمولی درجے کا ہے اور اس لیے 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 لیے 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 کون سے 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 تھراپی شخصیتی بیماریوں کے شکار افراد کی مدد کرتی ہیں۔ صحیح تھراپی لینا بہت اہم ہے۔ تمام تھراپیزمونٹ 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 ان کا انحصار بیماری کی شدت اور اسکے منسلک دوسرے مسائل پر ہوتی ہے۔

ادویات سے علاج:

ان بیماریوں کا علاج ادویات سے نہیں ہوتا۔ تاہم اداسی، گھبراہٹ یا ذہنی اختلال کی علامت لئے مختصر دورانیے کے لیے ادویات استعمال کی جا سکتی ہیں۔

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