Personality

சுபாவம்/ குணநலம்/ மனப்பாங்கு

1) ஒருவருடைய சுபாவம் / பர்சனாலிட்டி என்பது பொதுவாக பதின் (சுமார் 14-15) வயதில் வெளிப்படத் தொடங்கும்.
2) பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் ஒருவருடைய அணுகுமுறை (Attitude), மற்றும் நடவடிக்கைகள் (Behaviour) அனைத்தையும் தீர்மானிப்பது அவருடைய சுபாவம் மட்டுமே.
3) இதன் அடிப்படையிலேயே ஒருவருடைய சிந்தனைப்போக்கு, உணர்ச்சிகள், நடவடிக்கைகள், பழகும் விதம் மற்றும் சூழ்நிலைகளை புரிந்து கொண்டு அதனை அணுகும் விதம் ஆகிய அனைத்தும் அமையும்.
4) மனநல பாதிப்புகள் ஏற்படும்போது ஒருவரது சுபாவத்தில் மாற்றங்கள் வந்தாலும், பாதிப்புகள் சரியானவுடன் பெரும்பாலும் அவருடைய பழைய சுபாவத்தின் அடிப்படையிலேயே அவர் தொடர்ந்து செயல்படுவார்.

Reference: ICD 10

டாக்டர்.ஆர்.எந்துமதி
MBBS,DPM,DNB(Psych) M.Sc (C &Pt)
மனநல மருத்துவர்
0422-3553349
+91 83 00 88 55 75
mathismindcare @gmail.com

Anxious Personality Disorder

பதற்ற சுபாவம் / குணநலம் / மனப்பாங்கு

1) இத்தகைய சுபாவம் உடையவர்கள் எப்பொழுதும் ஒரு விதமான பயம், பதற்ற உணர்வுடனும், எதிர்மறை சிந்தனையுடனுமே இருப்பார்கள்.
2) தாழ்வு மனப்பான்மை உடையவர்களாகவும், தனக்கு நன்கு பழக தெரியவில்லை, மற்றவர்களை போல் தான் இல்லை என்ற எண்ணம் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.
3) அவமானப்பட்டு விடுவோமோ என பயந்து, மற்றவர்களுடன் பேச, பழக விருப்பம் இருந்தாலும் விலகியே இருப்பார்கள்.
4) வெளி விசேஷங்கள், பொது நிகழ்ச்சிகளை முடிந்தவரை தவிர்க்க முனைவார்கள்.
5) நெருங்கிய உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் மட்டுமே சகஜமாக இருப்பார்கள். ஆனால் மிகவும் சென்சிடிவாக இருப்பார்கள்.
6) வேலை செய்யும் இடத்திலும், தவறு செய்து விடுவோமோ, கண்டிப்பிற்கு ஆளாகி விடுவோமோ, தன்னை ஒதுக்கிவிடுவார்களோ என்று பயந்து பயந்தே நாட்களை கஷ்டப்பட்டு கடத்திக்கொண்டு இருப்பார்கள்.

இத்தகையவற்றில் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குணங்கள், 16 வயதிற்கு முன்பிருந்தே ஒருவரிடம் காணப்பட்டு அதனால் அவரோ (அ) அவரை சுற்றி இருப்பவர்களோ கஷ்டப்பட்டால் அவருக்கு மேற்கண்ட பிரச்சனைகள் இருப்பதாக கருதலாம்.

இது சுபாவம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை என்றாலும், சம்பந்தப்பட்ட நபர் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள விரும்பி, அதற்கான முயற்சியிலும், பயிற்சியிலும் மனநல மருத்துவத்தின் துணையுடன் ஈடுபட்டால் சரியான மற்றும் தேவையான மாற்றம் காணலாம்.

Reference: ICD 10

டாக்டர்.ஆர்.எந்துமதி
MBBS,DPM,DNB(Psych) M.Sc (C &Pt)
மனநல மருத்துவர்
0422-3553349
+91 83 00 88 55 75
mathismindcare @gmail.com

Dependent Personality Disorder

சார்பு மனப்பாங்கு /சார்ந்திருக்கும் குணநலம் /சுபாவம்

1) தன் வாழ்க்கையின் முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு அடுத்தவரை சார்ந்து இருப்பது /அவர்களை முடிவெடுக்க அனுமதிப்பது.
2) தன்னுடைய தேவைகளை விட தான் சார்ந்திருக்கும் நபரின் தேவைகளுக்கும் விருப்பங்களுக்குமே மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளிப்பது.
3) தன்னுடைய நியாயமான தேவைகள், கோரிக்கைகளைக்கூட வெளிப்படுத்தத் தயங்குவது.
4) தன்னை தானே கவனித்து கொள்ள முடியாதோ என்ற பயத்தினால் தனிமையை தவிர்ப்பது அல்லது தனிமையில் இருக்க முடியாமல் தவிப்பது.
5) எங்கே தான் சார்ந்திருக்கும் நபர் தன்னை கைவிட்டுவிடுவாரோ என்ற எண்ணத்திலேயே உழல்வது.
6) அன்றாட வாழ்க்கையில் சின்ன சின்ன விசயங்களுக்கு கூட முடிவெடுக்க முடியாமல் தடுமாறுவது/ அடுத்தவரை எதிர்பார்ப்பது / திரும்ப திரும்ப உறுதி செய்ய வேண்டுவது.....

இத்தகையவற்றில் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குணங்கள், 16 வயதிற்கு முன்பிருந்தே ஒருவரிடம் காணப்பட்டு, அதனால் அவரோ

(அ) அவரை சுற்றி இருப்பவர்களோ கஷ்டப்பட்டால் அவருக்கு மேற்கண்ட பிரச்சனைகள் இருப்பதாக கருதலாம்.

இது சுபாவம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை என்றாலும், சம்பந்தப்பட்ட நபர் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள விரும்பி, அதற்கான முயற்சியிலும், பயிற்சியிலும் மனநல மருத்துவத்தின் துணையுடன் ஈடுபட்டால் மாற்றம் காணலாம்.

Reference: ICD 10

டாக்டர்.ஆர்.எந்துமதி
MBBS,DPM,DNB(Psych) M.Sc (C &Pt)
மனநல மருத்துவர்
0422-3553349
+91 83 00 88 55 75
mathismindcare @gmail.com

Obsessive, Compulsive (or) Anankastic Personality
எல்லாவற்றிலும் நேர்த்தியையும், முழுமையையும் எதிர்பார்க்கும், வளைந்து கொடுக்காத சுபாவம் /குணநலம்

1) எப்பொழுதும் விதிகள், விவரங்கள் மற்றும் திட்டங்கள் (Rules, Details, and Plan/schedule) ஆகியவற்றிற்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் தருவது.....
2) அதீத கவனத்துடன் இருப்பது அல்லது எல்லாவற்றிலும் சந்தேகம் (doubts) கொள்வது.....
3) இத்தகைய அதீத கவனத்தால் / நேர்த்தியை எதிர்பார்ப்பதால் பணிகளை குறித்த காலத்தில் முடிக்க இயலாமல் சிரமப்படுவது.
4) எதற்காகவும், எப்பொழுதும் வளைந்து கொடுக்காமல் தான் நினைத்தப்படியே, சொல்கிறபடியே, எதிர்பார்க்கும் படியே மற்றவர்களும் செயல்பட வேண்டும் என நினைப்பது.....
5) சம்பிரதாயம், பழக்க வழக்கங்களை தீவிரமாக பின்பற்றுவது.....
6) மனசாட்சி, நேர்மை, நியாயம், பணி நேர்த்தி ஆகியவற்றிற்காக எதையும் தியாகம் செய்ய துணிவது (தன் சந்தோஷம், உறவுகள் உட்பட)....
7) தான் எதிர்பார்க்கும் அளவுக்கு மற்றவர்கள் செயல்படமாட்டார்கள் என்பதால் மற்றவர்களிடம் வேலைகளை தருவதற்கு தயக்கப்படுவது அல்லது அனுமதிக்க மறுப்பது
8) அனைத்து பணிகளையும் தானே செய்தால் மட்டுமே மன நிறைவு கொள்வது.
9) திரும்ப திரும்ப தோன்றும் நிலையற்ற மற்றும் தேவையற்ற எண்ணங்கள், செயல்கள், திடீர் நடவடிக்கைகளால் சிரமப்படுவது....

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அறிகுறிகள் 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டு, ஒருவரிடம் பதின் பருவத்தில் இருந்தே காணப்பட்டு, அவரும் அவரது சுற்றத்தாரும் சிரமப்பட்டால், அதை குண நல கோளாறாக கருதலாம்.

இத்தகைய குணங்கள் 16 வயதிற்கு முன்பிருந்தே ஒருவரிடம் காணப்பட்டு அதனால் அவரோ (அ) அவரை சுற்றி இருப்பவர்களோ கஷ்டப்பட்டால் அவருக்கு மேற்கண்ட சுபாவ பிரச்னை இருப்பதாக கருதலாம். இது சுபாவம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை என்றாலும், சம்பந்தப்பட்ட நபர் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள விரும்பி, அதற்கான முயற்சியிலும், பயிற்சியிலும் மனநல மருத்துவத்தின் துணையுடன் ஈடுபட்டால் மாற்றம் காணலாம்.

Reference: ICD 10

டாக்டர்.ஆர்.எந்துமதி

MBBS,DPM,DNB(Psych) M.Sc (C &Pt)
மனநல மருத்துவர்
0422-3553349
+91 83 00 88 55 75
mathismindcare @gmail.com

Emotionally unstable /Borderline personality

அதீத, நிலையற்ற உணர்ச்சி சுபாவம்/ குணநலம்

1) தன்னைப் பற்றியோ, தன் தேவைகளைப் பற்றியோ தெளிவற்று இருப்பது.
2) வெறுமை உணர்வு, தனிமை பயம், மிகுந்த பதற்றம்.
3) தீவிரமான ஆனால் நிலைப்புத்தன்மையற்ற உணர்ச்சிகள், உறவுகள்.. அதனால் உறவுமுறையில் பிரச்சனைகள்.
4) விமர்சனங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் ஆத்திரப்படுவது.
5) எதையும் ஆராய்ந்து அறியாமல் அவசரப்பட்டு முடிவெடுப்பது மேலும் செயல்படுவது.
6) கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாத கோபங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகள்.

இத்தகைய சுபாவம் உடையவர்கள் அதிக உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்களாகவும், அவசரமும் ஆத்திரமும் கொண்டு உடனடி முடிவெடுப்பவர்களாகவும் இருப்பது இதன் முக்கிய அறிகுறிகள்.

இத்தகைய குணங்கள் 16 வயதிற்கு முன்பிருந்தே ஒருவரிடம் காணப்பட்டு அதனால் அவரோ (அ) அவரை சுற்றி இருப்பவர்களோ கஷ்டப்பட்டால் அவருக்கு மேற்கண்ட சுபாவ பிரச்னை இருப்பதாக கருதலாம். இது சுபாவம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை என்றாலும், சம்பந்தப்பட்ட நபர் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள விரும்பி, அதற்கான முயற்சியிலும், பயிற்சியிலும் மனநல மருத்துவத்தின் துணையுடன் ஈடுபட்டால் மாற்றம் காணலாம்.

Reference: ICD 10

டாக்டர்.ஆர்.எந்துமதி
MBBS,DPM,DNB(Psych) M.Sc (C &Pt)
மனநல மருத்துவர்
0422-3553349
+91 83 00 88 55 75
mathismindcare @gmail.com

Narcissistic Personality Disorder

தற்புகழ்ச்சி, தற்பெருமை மனப்பாங்கு / சுபாவம் /குணநலம்

1). தன்னைப் பற்றிய முக்கியத்துவம் /மதிப்பீடு அதிகம் உடையவர்கள். (தன்னுடைய சாதனைகளையும், திறமைகளையும் மிகைப்படுத்தி நினைப்பதுடன், மற்றவர்களும் அப்படியே நினைக்க வேண்டும் /ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பவர்கள்).

2). எப்பொழுதும் அளப்பரிய வெற்றிகள், பணம், பதவி பற்றிய சிந்தனைகளிலேயே இருப்பவர்கள்.

3). தான் தனித்துவமானவன் என நம்புவதுடன், அத்தகைய தனித்துவம் / முக்கியத்துவம் உடையவர்கள் மட்டுமே தன்னை புரிந்து கொள்ள முடியும், அவர்களுடன் மட்டுமே தொடர்பில் இருக்க வேண்டும் என விரும்புபவர்கள்.

4). பாராட்டு மழையிலேயே இருக்க விழைபவர்கள்.

5). தன்னை பிறர் மதிப்பாக நடத்த வேண்டும், தான் சொல்பவற்றை கேள்வி கேட்காமல் பின்பற்ற வேண்டும் /கட்டுப்பட்டு நடக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பவர்கள்.

6). மற்றவர்களின் உணர்வுகள், தேவைகளை அலட்சியப்படுத்துவதுடன், புரிந்து கொள்ளவும் மறுப்பவர்கள்.

7). சுயநலம் போற்றுபவர்கள்.

8). பொறாமை உணர்வு உடையவர்களாகவோ அல்லது மற்றவர்கள் தன்மேல் பொறாமை உணர்வுடன் இருப்பதாகவோ நினைப்பவர்கள்.

9). ஆணவம், அகங்காரம், கர்வம் கொண்டவர்கள்.

Reference: DSM V

டாக்டர்.ஆர்.எந்துமதி
MBBS,DPM,DNB(Psych) M.Sc (C &Pt)
மனநல மருத்துவர்
0422-3553349
+91 83 00 88 55 75
mathismindcare @gmail.com