

মনকাহন তৃতীয় খণ্ড

মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ২	মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ৩
মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ৪	মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ৫
মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ৬	মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ৭
মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ৮	মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ৯
মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ১০	মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ১১
মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ১২	মনকাহন তৃতীয় খণ্ড ১৩

মনকাহন তৃতীয় খণ্ড

মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে হলে নিজেকে জানুন

তানিয়া হাসান

ঘরে বসে বই পেতে লগ অন করুন
[http:// rokomari.com/nalonda](http://rokomari.com/nalonda)
অথবা

<http://nalonda.com>
ফোনে অর্ডার করতে ০১৫ ১৯৫২ ১৯৭১
হট লাইন ১৬২৯৭

মনকাহন তৃতীয় খণ্ড
প্রকাশক

প্রচ্ছদ
স্বত্ব

প্রথম প্রকাশ
মুদ্রণ

বর্ণবিন্যাস
মূল্য

যুক্তরাষ্ট্র পরিবেশক
ভারতে পরিবেশক

তানিয়া হাসান
বেদওয়ানুর রহমান জুয়েল
নালন্দা
৩৮/৪ বাংলাবাজার (মান্নান মার্কেট)
তৃতীয় তলা, ঢাকা ১১০০
মোস্তাফিজ কারিগর
লেখক
ফেব্রুয়ারি ২০২৪
শামীম প্রিন্টিং প্রেস
নালন্দা কম্পিউটার বিভাগ
৪৫০.০০ টাকা
মুক্তধারা জ্যাকসন হাইট নিউ ইয়র্ক
নয়া উদ্যোগ

©
Monkahon Tritio Khanda
(*Know yourself to be mentally healthy*)

Cover Design
First Published
Sceond Print
Revised Edition
Publisher

Writer
Tania Hassan
Mostafiz Karigor
February 2019
April 2019
August 2020
Redwanur Rahman Jewel
Nalonda
38/4 Banglabazar (Mannan Market)
2nd Floor, Dhaka 1100
01552-456919
450.00 Tk only
978-984-98389-5-1
nalonda71@gmail.com

Phone
Price
ISBN
E-mail

উৎসর্গ

আমার ভাইবোন
সোনিয়া তাজ্জির
সিয়ামী রহমান
এবং
বিপ্লব রহমান

ভূমিকা

মনকাহন প্রথম খণ্ড “দৈনন্দিন টানাপড়েনের কাউন্সেলিং” লিখেছিলাম, আমাদের প্রতিদিনের জীবনে আমরা যেসব ব্যক্তিগত ও মানসিক সমস্যার মুখোমুখি হই সেসব বিষয়ের বিশদ বিবরণ সহ এবং কেন এই সমস্যাগুলো সৃষ্টি হয় এবং কীভাবে এই সমস্যার সমাধান করা সম্ভব সে সম্পর্কে।

মনকাহন দ্বিতীয় খণ্ড “পাওয়ার অফ পজেটিভ প্যারেন্টিং” লেখা বিষয়বস্তুগুলো এমনভাবে নির্বাচন করা হয়েছে যা থেকে অভিভাবকগণ জানতে পারবেন, শিশু পালনের বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ তথ্যসমূহ এবং কেমন ভূমিকা পালন করলে শিশুর মানসিক বিকাশকে স্বাভাবিক ও সুস্থভাবে গড়ে তোলা সম্ভব।

মনকাহন তৃতীয় খণ্ড “মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে হলে নিজেকে জানুন” লেখা হয়েছে এমন কিছু মানসিক অসুস্থতার বিষয় নিয়ে যে সম্পর্কে হয়তো আমরা নিজেরা মোটেও সচেতন নই। যেমন, আজকালের দিনে আমরা সবাই বোধহয় মোটামুটি ডিপ্রেসন বা বিষণ্ণতা শব্দটির সাথে পরিচিত, তাইবলে শুধু মন খারাপ হওয়াটাকে ডিপ্রেসন বলা কিন্তু মোটেও ঠিক না। আবার যেমন, অধিকাংশ মানুষের ধারণা এডিএইচডি’র শিকার হয়তো শুধু শিশুরাই হয় এটা একেবারেই ঠিক নয়, ছোট বাচ্চাদের মতো বড়রাও এই রোগের শিকার হয়ে থাকে।

আমরা সবাই কিছু না কিছু উদ্ভট আচরণ করি যদিও নিজের কাছে তা মোটেও অস্বাভাবিক মনে না হলেও, কিন্তু অন্যদের চোখে তা বিসাদৃশ্য লাগতে পারে। বেশিরভাগ সময় এমন আচরণ করি আমরা যখন কোনো বিষয় নিয়ে মানসিকভাবে দোলাচলে ভুগি। সন্দেহ প্রবণতা, পরশ্রীকাতরতা, অলসতা, অনিদ্রা জনিত সমস্যা, নানা ধরনের উদ্বেগ ও আতঙ্ক, স্বল্পমাত্রার শ্চিবাযুতা এমন ধরনের সমস্যায় আমরা সবাই হয়তো কমবেশি অনুভব করি। কিন্তু এসব সমস্যা যদি মাত্রাতিরিক্ত হয়ে ওঠে, তাহলে ভবিষ্যতে এগুলো কঠিন মানসিক রোগ সৃষ্টি করতে পারে।

আবার হয়তো আমরা নিজেরা বা আমাদের কাছের কেউ এমন কিছু জটিল মানসিক রোগের শিকার যে সম্পর্কে আমাদের কোনো রকম

ধারণা নেই। কোনো ব্যক্তি যদি অনুভব করেন যে, তিনি বেশকিছু দিন এমন কিছু মানসিক সমস্যায় ভুগছেন যাতে তার প্রতিদিনের জীবন নানা ভাবে ব্যাহত হচ্ছে, তাহলে তার জন্য সবচাইতে উপযোগী পথ হচ্ছে কীভাবে এই সমস্যা থেকে মুক্ত হওয়ায় যায় নিজেই সেটা খুঁজে বের করা। যেমন, আপনি যদি জানতে পারেন যে জটিল কোনো মানসিক রোগের শিকার, আপনি হয়তো খুব আতঙ্কিতবোধ করতে পারেন। নিজের ভবিষ্যৎ নিয়ে অনিশ্চয়তা দেখা দিতে পারে, আপনার বাকি জীবন কেমন কাটবে, আপনার পরিবার বা চাকরি কীভাবে সামলাবেন? অন্যেরা যখন জানবে তখন আপনি একেবারে একাকী হয়ে যাবেন না তো? এসব ভেবে আতঙ্কিত হয়ে উঠবেন। প্রকৃতপক্ষে সঠিক ডায়োগনেসিস হওয়া কিন্তু আসলে সুখবর। এর অর্থ এতদিন যে নানা ধরনের সমস্যায় আপনি ভুগছিলেন, কষ্ট ভোগ করছিলেন, বুঝতে পর্যন্ত পারছিলেন না কেন এবং কী ঘটছে আপনার সংগে, এবার তার সমাধান পাবেন— আপনি সঠিক চিকিৎসা পাবেন।

সবসময় মনে রাখতে হবে যে, মানসিক ব্যাধি যেমন রাতারাতি জন্মায় না তেমন ছুট করেই এটার উপশম হয় না। তবে, এবিষয়ে একেবারে নিশ্চিত না হয়ে শুধুমাত্র সন্দেহের বশবর্তী কোনো পদক্ষেপ নেবেন না, এতে অকারণে আপনার জীবনে জটিলতা বাড়বে তাই নিজেকে জানাটা সব চাইতে গুরুত্বপূর্ণ কাজ। আপনার বর্তমান পরিস্থিতি খুব ভালো করে যাচাই করুন, পরিবার ও বন্ধুদের এবং যাদের সংগে দিনের বেশিরভাগ সময় কাটে যাদের প্রতি আপনার আস্থা আছে এমন কারও সাথে মন খুলে কথা বলুন। তাদের কাছে আপনার অনুভূতি ব্যক্ত করুন, জিজ্ঞেস করুন তারা কি আপনার আচরণের মধ্যে কোনো উল্লেখযোগ্য অসঙ্গতি দেখতে পায় কিনা। তারপর আরও একটু সময় নিন একেবারে নিশ্চিত তবেই, কোনো বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন। আর যদি মনের সন্দেহ আপনাকে অতিমাত্রায় অশান্ত করে তোলে তাহলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ এবং কাউন্সেলিং সাইকোলজিস্টের সাপোর্ট দিন।

চিকিৎসা পদ্ধতি এবং কাউন্সেলিং সাইকোলজিস্টের দেওয়া প্ল্যান সুনির্দিষ্টভাবে মেনে চালার পাশাপাশি, নিজের প্রতি যত্নশীল হওয়া এবং বর্তমান মানসিক পরিস্থিতির সাথে খাপখাইয়ে চলাটা মানসিক রোগের শিকার ব্যক্তির জন্য একান্ত আবশ্যিক। এজন্য প্রয়োজন মোটিভেশনের

যা আমাদের শুধু মানসিক অসুস্থতা থেকে মুক্তি নয়, অন্য যেকোনো লক্ষ্যে পৌঁছানোর, মানুষ হিসাবে স্বনির্ভর হবার এবং জীবনের সার্বিক উন্নতি করার অনুপ্রেরণা যোগায়। সবচাইতে উৎকৃষ্ট মোটিভেশন হচ্ছে নিজেকে নিজে অনুপ্রেরিত করা। আত্মঅনুপ্রেরণা আপনাকে

নিজের সম্পর্কে আত্মসচেতনতা দেবে, কোন বিষয় আপনার জন্য কাজ করবে আর কোনটা করবে না। আত্ম অনুপ্রেরণা আপনাকে শেখাবে কীভাবে অন্যের উপরে সবসময় এবং সব বিষয়ে নির্ভরশীল না হয়ে আত্মনির্ভরশীলতা শিখবেন, যা আপনার নিজস্ব মূল্যবোধ, আগ্রহ এবং উদ্দীপনা থেকে সৃষ্ট।

তানিয়া হাসান
কাউন্সেলিং সাইকোলজিস্ট
tania040@gmail.com

সূচিপত্র

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার বা বিশৃঙ্খল ব্যক্তিত্ব # ১৩
বাইপোলার ডিসঅর্ডার # ২০
প্যারানয়েড পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার বা সন্দেহবাতিক ব্যক্তিত্বের ব্যাধি # ২৭
আংজাইটি ডিসঅর্ডার বা উদ্বেগজনিত ব্যাধি # ৩৫
স্লিপিং ডিসঅর্ডার বা ঘুমের ব্যাধি # ৪১
অবসেসিভ— কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (ওসিডি) # ৪৪
ইটিং ডিসঅর্ডার বা খাওয়ার ব্যাধি # ৫০
এডিকশন বা আসক্তি # ৫৯
হোরডিং ডিসঅর্ডার বা অপ্রয়োজনীয় বস্তু জমিয়ে রাখার প্রবণতা # ৬৭
ক্রেপটোম্যানিয়া বা চুরি করার প্রবল ইচ্ছা # ৭০
প্যাথলজিকাল লায়ার বা স্বভাব মিথ্যুক # ৭৩
পোস্ট ট্রমাটিক ট্রেস ডিসঅর্ডার (পিটিএসডি) বা দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক ব্যাধি # ৭৯
সিজোফ্রেনিয়া # ৯৫
অ্যাডালট এডিএইচডি বা বড়দের মনোযোগের ঘাটতি রোগ # ৯৮
ডিপ্রেশন # ১০৩
স্মাইলিং ডিপ্রেশন হাসি যখন অসুস্থতার কারণ # ১১০
আত্মহত্যার প্রবণতা # ১১৩
প্যাসিভ— অ্যাগ্রেসিভ বিহেভিয়ার বা পরোক্ষ— আক্রমণাত্মক আচরণ # ১১৭
সেক্স-ডিসট্র্যাক্টিভ বিহেভিয়ার বা আত্ম-ধ্বংসাত্মক আচরণ # ১২৩
অলসতা # ১২৬
পরশ্রীকাতরতা বা ঈর্ষা # ১৩৩
ফোবিয়া বা আতঙ্ক # ১৩৯
মনোফোবিয়া বা একাকিত্বের ভয় # ১৪৪
যে কোনো পরিবর্তনের সঙ্গে মানিয়ে চলার জন্য প্রস্তুত থাকুন # ১৬১
মোটিভেশন # ১৬৯
References # 180

নালন্দা থেকে প্রকাশিত লেখকের অন্যান্য বই

১. বিশ্বের সেরা গল্প
২. মনকাহন ১ম খণ্ড
৩. মনকাহন ২য় খণ্ড
৪. ভ্রমণকাহন
৫. বিশ্বের সেরা প্রেমের গল্প

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার বা বিশৃঙ্খল ব্যক্তিত্ব

প্রথমেই দেখা যাক ব্যক্তিত্ব বলতে আমরা কী বুঝি? সহজ ভাষায় যদি বলা যায় তাহলে ব্যক্তিত্ব হচ্ছে, কোনো ব্যক্তির অনুভব, চিন্তাধারা এবং যেভাবে তিনি আচরণ করেন যা তাকে অন্য আর একজন থেকে আলাদা করে পরিচিতি দেয়। যে কোনো ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব নির্ভর করে তার জীবন এবং পারিপার্শ্বিক জগৎ সম্পর্কে সে যা শিক্ষা নেয়, তার অভিজ্ঞতা এবং জন্মসূত্রে পাওয়া বিভিন্ন গুণাবলি উপর। অর্থাৎ তিনি কীভাবে পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে চলেন, তার বিচার বিশ্লেষণ করার ক্ষমতা, তার কর্ম দক্ষতা, পরিবেশ অনুযায়ী বাস্তবসম্মত সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং অন্যদের সঙ্গে যেভাবে তিনি আচরণ করেন— ভেতর দিয়েই তার ব্যক্তিত্ব প্রকাশ পায়। সাধারণত কোনো ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য সময়ের সাথে একই ধরনের থাকে, তবে অনেকের ক্ষেত্রে আবার বয়স এবং অভিজ্ঞতার সঙ্গে সঙ্গে তাদের ব্যক্তিত্ব তারা সচেতনভাবে পরিবর্তন করতে সক্ষম হন।

সাধারণত আমরা যেভাবে অন্যদের দেখি সেভাবে তাদের ব্যক্তিত্বের বর্ণনা দেই। যেমন, “অমুক মহিলা খুব উদার, মিশুক হাসিখুশি এবং পরপোকারী” বা “অমুক ব্যক্তির খুব নাক উঁচু, কাউকে পাজাই দিতে চান না।” এভাবেই আমরা একজনের সঙ্গে অন্যজনের তুলনা করে থাকি।

যদিও প্রতিটি ব্যক্তির ব্যক্তিত্বই আলাদা তবে নিচের এই বৈশিষ্ট্যগুলোর অন্তত নিচের দুটি ধরা ব্যক্তিত্বের ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করে :

- নিজের এবং অন্যের সম্পর্কে যেভাবে সে চিন্তা করে
- আবেগের বহিঃপ্রকাশ যেভাবে করে
- যেভাবে অন্যের সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলে
- নিচের আচরণ যেভাবে নিয়ন্ত্রণ করে

ব্যক্তিত্বের ধরণ নিয়ে অসংখ্য মতবাদ থাকলেও অধিকাংশ মনোবিদ মনে করেন যে, শৈশব এবং কৈশরে কোনো শিশুর স্বাভাবিক শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশ যদি ব্যাহত হয় তাহলে তার ব্যক্তিত্ব ব্যাপকভাবে প্রভাবিত হয়। শৈশবে এবং কৈশরে ব্যক্তিত্বের বিকাশ যদি স্বাভাবিক ও

সুন্দর না হয় তাহলে যেমন ব্যক্তিত্বের মাঝে নানা রকম পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার বা বিশৃঙ্খলা ব্যাধির দেখা দেয়, তেমন জন্মসূত্রেও এই মানসিক রোগ ব্যক্তির মাঝে বিস্তারিত হয়, সেজন্য শুধুমাত্র একটি বিষয়কে দায়ী করা ঠিক হবে না। ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার ব্যাধির জন্য ব্যক্তির চিন্তাধারা, অনুভূতি ও আচরণ এবং তার পরিবারের প্রত্যাশা, সমাজ সংস্কৃতিতে প্রচুর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

বিশৃঙ্খল ব্যক্তিত্ব বা পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার একটি মানসিক ব্যাধি। মনোবিজ্ঞানীরা গবেষণার করে দশ ধরনের ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলাকে চিহ্নিত করেছেন। এই ব্যাধিতে যারা ভোগেন তাদের চিন্তার ধরণ একটু অস্বাভাবিক ধরণের হয় ফলে, এরা নিজের ভেতর গুটিয়ে থাকতে পছন্দ করেন। আমাদের আশেপাশে এমন অনেক মানুষই আছেন যাদের জগৎ আর দশজন মানুষের চাইতে বেশ ভিন্ন। ফলে, তারা পারিবারিক, সামাজিক এবং অন্য নানা ধরণের কর্মকাণ্ডের সঙ্গে নিজেকে খাপখাওয়াতে পারেন না। এই ব্যাধির শিকার ব্যক্তি কোনো কারণ ছাড়াই সন্দেহপ্রবণতায় ভোগেন বলে কারও প্রতি আস্থা রাখতে পারেন না। সবকিছুতে ষড়যন্ত্রের আভাস খুঁজে পায় যে কোনো বিষয় বা ঘটনার জন্য অন্যকে দোষারোপ করার প্রবণতাও দেখা যায়।

পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডারে যারা ভুগছেন তাদের বন্ধু শুভাকাঙ্ক্ষীর সংখ্যা এমনিতেই খুব কম হয়। অমিশুক ধরণের মানুষ হওয়ার কারণে একে কারও সাথে মন খুলে সহজে মিশতে পারে না তার উপরে বন্ধু নির্বাচনের ব্যপারে খুব সতর্ক থাকে। তবে কারও সাথে যদি বন্ধুত্ব গড়ে ওঠে তাদের সঙ্গে যথেষ্ট ঘনিষ্ঠতা গড়ে ওঠে।

বিভিন্ন ধরণের ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলা :

- অসামাজিক ব্যক্তিত্বের ব্যাধি (অ্যাপ্টিসোস্যাল পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার)— এই ধরণের ব্যক্তির অন্যের অধিকারকে অসম্মান এবং উপেক্ষা করে। এরা দায়িত্বজ্ঞানহীন, নির্মম এবং অন্যের প্রতি এদের কোনো অনুভূতি থাকে না। এই ধরণের বিশৃঙ্খল ব্যক্তিত্বের অধিকারী সমাজে যেসব কাজকে নিষিদ্ধ এবং অসম্মানজনক মনে করা হয় সেই ধরণের আচরণ করতে পছন্দ করে। বারবার মিথ্যা বলা এবং অন্যকে প্রতারণা করা এদের স্বভাব, অপরাধ করলেও এরজন্য কোনো রকম অপরাধবোধ বা অনুশোচনা করে না। পারিবারিক এবং সামাজিক দায়িত্ব এড়িয়ে চলে।

- সীমারেখা ব্যক্তিত্বের ব্যাধি (বর্ডারলাইন পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার)— এই ধরণের ব্যক্তিত্বের অধিকারীরা দারুণভাবে নিজের অস্তিত্ব সংকটে ভোগে, কারও সঙ্গে দীর্ঘস্থায়ী সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে পারে না। যেকোনো ধরণের কাজকর্ম, নিজের আবেগ, আত্মনিয়ন্ত্রণ সবকিছু নিয়ে অস্থিরতায় ভোগে। এরা অতিমাত্রায় সংবেদনশীল তাই রাগ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতার অভাব ও রুক্ষ মেজাজ দেখা যায়। খুব দ্রুত এদের মনমেজাজ বদলে যায় বলে অন্যেরা এদের সহজে বুঝতে পারে না। যেকোনো বিষয়ে দ্রুত মতো বদলে ফেলে এবং সিধাস্তহীনতায় ভোগে। অন্যদের সম্পর্কে হয় খুব ভালো অথবা খুব খারাপ মনোভাব পোষণ করে। নিজের সম্পর্কে উচ্চ ইতিবাচক আশা থাকে বলে প্রচণ্ডভাবে সহজেই হতাশায় ভোগে। কারও দ্বারা পরিত্যক্ত হওয়ার ভয় এদের সবসময় তাড়িয়ে বেড়ায়, শারীরিকভাবে নিজের ক্ষতি করা ও আত্মহত্যাপ্রবণ হয়ে থাকে।
- পরনির্ভরশীল ব্যক্তিত্বের ব্যাধি (ডিপেনডেন্ট পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার)— এই জাতীয় ব্যক্তির সবসময় অনিশ্চয়তায় ভোগে। আশেপাশের মানুষদের তুলনায় নিজেকে ছোট ভাবে বলে হীনমন্যতায় ভোগে। নিজের উপর আস্থাহীনতার কারণে, এরা অন্যের উপর মানসিকভাবে এতটাই নির্ভরশীল যে, সবসময় অন্যকে আঁকড়ে ধরে বাঁচতে চায়, নিজের দায়িত্ব নিতেও খুব ভয়। অন্যরা তাকে প্রত্যাখ্যান করবে এই ভয় তাদের সবসময় তাড়িয়ে বেড়ায়। প্রাত্যহিক জীবনের প্রতিটি তুচ্ছ সিধাস্তও এরা নিজে নিজে নিতে সাহস করে না।
- এড়িয়ে চলা ব্যক্তিত্বের ব্যাধি (এভয়ডেন্ট পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার)— এরা স্বভাবে প্রচণ্ড লাজুক টাইপের, নিজেকে প্রকাশ করতে ভয় পায়, তাই সবসময় নিজের ভেতর গুটিয়ে থাকে। অন্যদের সাথে সহজে মিশতে পারে না, নিজেদেরকে সবসময় তুচ্ছ ভাবে ফলে হীনমন্যতার শিকার হয়। সামাজিক কাজের সঙ্গে নিজেকে যুক্ত করে না এবং নতুন কোনো কাজের ঝুঁকি নিতে সাহস করে না। অনেকের মাঝে থেকেও নিজেকে একাবোধ করে, আত্মসমালোচনা এবং পরিত্যক্ত হওয়ার ভয়ে ভীত থাকে। এদের মতোই অন্য কেউ যদি আগবাড়িয়ে বন্ধুত্বের হাত বাড়ায়, তাহলে তার সাথে মিশতে খানিকটা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে।
- আত্মপ্রমে মগ্ন ব্যক্তিত্বের ব্যাধি (নারসিস্টিক পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার)— এই ধরণের ব্যক্তিত্বের অধিকারীরা নিজেকে নিয়ে এতটাই মশগুল যে তারা আত্মপ্রমে মগ্ন থাকে। সব বিষয়ে নিজেকে

- সবার চাইতে উন্নতমানের, ক্ষমতাশালী ও বেশি যোগ্যতাসম্পন্ন মানুষ মনে করে। অন্যের প্রতি এদের অধিকার বোধ প্রবল, যদিও তাদের জন্য কোনো রকম সহানুভূতি অনুভব করে না। অন্যদিকে এরা প্রশংসার কাঙ্গাল থাকে তবে, স্বভাবগত ভাবে এরা স্বার্থপর ও হিংসুটে।
- নাটকীয় ব্যক্তিত্বের ব্যাধি (হিস্ট্রিওনিক পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার)— অন্যকে মুগ্ধ করা বা প্রভাবিত করার চমৎকার ক্ষমতার অধিকারী এই ব্যক্তিত্বের ব্যাধিগ্রস্থ ব্যক্তির। অন্যের সহানুভূতি ও মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য নাটকীয় আচরণ করে থাকে। সবসময় চায় সেই যেন যে কোনো ঘটনা বা আলোচনার কেন্দ্রবিন্দু হয়। নিজের দিকে অন্যের মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য অঙ্গভঙ্গি করে, ছলকলা করে বা নানা ধরণের নাটকীয় আবেগ প্রকাশ করে। এদের অনুভূতিগুলো খুব অগভীর ধরণের হয়ে থাকে, নিজের শারীরিক সৌন্দর্যকে অনেকবেশি গুরুত্ব দেয়।
- সন্দেহপ্রবণ ব্যক্তিত্বের ব্যাধি (প্যারানয়েড পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার)— এরা অতিমাত্রায় সন্দেহবাতিকগ্রস্থ হয়, সবাইকে নিচু চোখে দেখে মনে করে সবাই বুঝি খারাপ প্রকৃতির। কাউকে বিশ্বাস করে না, প্রতিহিংসাপরায়ণ হয়, খিটখিটে মেজাজ, কারও সাথে এরা সহজভাবে মিশতে পারে না ভাবে, সবাই তাদের ক্ষতি করতে চায় অথবা সুযোগ পেলেই তাদের সাথে প্রতারণা করবে। নারীর তুলনায় এই মানসিক ব্যাধি পুরুষদের মাঝে বেশি দেখা দেয়।
- বাতিকগ্রস্থ— বাধ্যকারী ব্যক্তিত্বের ব্যাধি (অবসেসিভ— কমপালসিভ পার্সোনালিটি ডিসঅর্ডার) এই ধরণের ব্যক্তির যে কোনো কাজ নিখুঁতভাবে এবং নির্দিষ্ট ধারায় ও রীতিতে করার জন্য রীতিমত নিজেকে বাধ্য করে। সবকিছুতে অতিসতর্ক থাকে এবং অন্যকে সন্দেহ করা, প্রতিটি কাজ বা বিষয়ে পারফেকশন খুঁজে বেড়ায় বলে স্বভাবটা একেবারে খুঁতখুঁতে হয়ে যায়। নিজের বিষয় বা কাজের প্রতি এতটাই আত্মনিয়োজিত থাকে খুঁটিনাটি প্রতিটি বিষয়ের উপর অহেতুক গুরুত্ব দেয়। এরা একই কাজ বারবার করতেই থাকে ফলে, সময়ের যেমন অপচয় হয় তেমন নিজের জন্য এবং অন্যের জন্য কোনো সময় থাকে না। নিজের প্রতি এমনই প্রবলআস্থা রাখে যে, যদি তার নিজের চিন্তাভাবনা ও যুক্তি সঠিক নাও হয় তবুও তাতে অটল অবিচল থাকতে পছন্দ করে। ব্যাধিগ্রস্থ ব্যক্তি কাল্পনিক মূল্যবোধ ও অহেতুক নীতিবোধ