



چرا بعضی‌ها بیش از حد شکاک‌اند؟

مبتلایان اختلال شخصیت پارانویید به تعهد و وفاداری دیگران مشکوک هستند و معتقدند که دیگران از آن‌ها سوءاستفاده کرده و قصد فریبشان را دارند و به همین دلیل هیچ‌گاه دوست صمیمی در زندگی نداشته و پیوسته در حال جمع‌آوری اسناد و مدارک علیه اطرافیان خود هستند تا در زمان مناسب علیه آن‌ها استفاده کنند.

مبتلایان اختلال شخصیت پارانویید به تعهد و وفاداری دیگران مشکوک هستند و معتقدند که دیگران از آن‌ها سوءاستفاده کرده و قصد فریبشان را دارند و به همین دلیل هیچ‌گاه دوست صمیمی در زندگی نداشته و پیوسته در حال جمع‌آوری اسناد و مدارک علیه اطرافیان خود هستند تا در زمان مناسب علیه آن‌ها استفاده کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، اختلال پارانویید یکی از اختلالات شخصیتی است. از ویژگی‌های شخصیتی افراد مبتلا به این اختلال بی‌اعتمادی و بدگمانی بدون دلیل به دیگران است. بنابه اعلام انجمن روان پزشکی آمریکا این اختلال معمولاً از اوایل بزرگسالی شروع شده و در مردان شایع‌تر از زنان است و مانند اکثر اختلالات شخصیتی، اختلال شخصیت پارانویید نیز به طور معمول با افزایش سن شدت یافته و در دهه 40 یا 50 زندگی به اوج خود می‌رسد. مبتلایان به این اختلال معتقدند که دیگران دائماً در تلاش‌اند تا به آن‌ها آسیب برسانند و یا دیگران را تهدیدی برای خود می‌بینند در صورتی که این عقاید آن‌ها عموماً بی‌اساس است؛ افکاری مثل خیانت همسر و... مهم‌ترین ویژگی مبتلایان به اختلال پارانویید عدم اعتماد به دیگران است که باعث می‌شود تا در زندگی روزمره، کار، عملکرد و توانایی آن‌ها اختلال ایجاد شود.

برخی از ویژگی‌های افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانویید عبارت‌اند از:

- قادر به بخشش نیستند و کینه نگه می‌دارند.
- حساس‌اند و بدون دلیل از دیگران انتقاد می‌کنند.
- معمولاً با عصبانیت و سریع واکنش‌نشان می‌دهند و فکر می‌کنند با خشونت می‌توانند همه چیز را تحت سلطه خود قرار دهند.
- بدون دلیل به همسر، دوست و اطرافیان‌شان مشکوک هستند.
- در روابط خود با دیگران سرد و حسود هستند.
- رفتارهایشان خصمانه، سرسخت و بحث‌برانگیز است.

چه عواملی باعث اختلال شخصیت پارانویید می‌شود؟

علت خاصی برای این اختلال مشخص نشده است؛ اما به احتمال زیاد ترکیبی از عوامل بیولوژیکی و روانی منجر به این اختلال می‌شوند. همچنین این اختلال در افرادی که در نزدیکانشان افراد مبتلا به اسکیزوفرنی دارند بیشتر دیده می‌شود و این نشان‌دهنده ارتباط ژنتیکی بین این دو اختلال است. تجربه احساسات سرکوب شده و آسیب‌های جسمی یا عاطفی در دوران کودکی نیز در بروز این اختلال نقش دارند.

چگونگی تشخیص اختلال پارانویید

اگر علائمی که در بالا ذکر شد یک ماه یا بیشتر در فرد طول بکشد گفته می‌شود که شخص به اختلال پارانویید مبتلا است. اگر پزشک با آزمایشات تشخیصی مختلفی که انجام داد بیماری جسمی را رد و دلیل جسمی برای علائم پیدا نکرد ممکن است فرد را به روان‌پزشک یا روانشناس برای تشخیص و معالجه بیماری‌های روحی روانی ارجاع دهد. روانشناسان و روان‌پزشکان نیز با استفاده از ابزارهای مصاحبه و ارزیابی‌های ویژه نوع اختلال شخصیت را مشخص می‌کنند.

سیامک نویری؛ دکترای روانشناسی بالینی در ارتباط با اختلال پارانویید این چنین می‌گوید: «این بیماری به معنای شک و واریسی اعضای خانواده است. بیمار همواره در پی ثابت کردن بی‌وفایی و خیانت همسر، مادر، خواهر و سایر اعضای خانواده است و ذهنش سرشار از اطلاعاتی است که به کمک آن، مجرم بودن دیگران را ثابت می‌کند. فرد بیمار، از شخصیت آرام و مهربانی برخوردار است. در منظر مردم بسیار مودبانه و متشخص رفتار می‌کند. این نوع برخورد سبب می‌شود که هیچ‌کس به بیمار بودن او شک نکند و اگر شک می‌کند، همه همسر فرد بیمار را مقصر بدانند.»

چگونه اختلال شخصیت پارانویید درمان می‌شود؟

این اختلال مانند یک بیماری مزمن است که به سختی به انواع درمان جواب می‌دهد و بیشتر مبتلایان به دنبال معالجه نیستند زیرا در خودشان مشکلی نمی‌بینند که به دنبال درمان آن باشند.

بی اعتمادی به دیگران یک چالش بزرگ برای متخصصانی است که می خواهند به این بیماران کمک کنند؛ زیرا اعتماد یک عامل مهم روان درمانی است، از این رو بسیاری از مبتلایان از برنامه درمانی خود پیروی نمی کنند و حتی ممکن است انگیزه های درمانگران را نیز زیر سؤال ببرند.

درمان پارانوئید معمولاً از طریق دارو و درمان شناختی رفتاری انجام می شود. داروی خاصی برای درمان این اختلال وجود ندارد ولی با این وجود، ممکن است داروهایی مانند داروهای ضد اضطراب، ضدافسردگی و... برای کنترل آن تجویز شود. رفتاردرمانی نیز به فرد کمک می کند تا تاثیر افکار غیرمنطقی را کاهش و مهارت های اجتماعی فرد افزایش پیدا کند. اصولاً درمان بر تقویت اعتمادبه نفس، بهبود تعاملات اجتماعی و افزایش حس همدلی و اعتماد متمرکز است.

زندگی با افراد مبتلا به اختلال پارانوئید

زندگی با این اشخاص بسیار دشوار است و صبر زیادی را می طلبد؛ بنابراین لازم است:

فرد را نسبت به درمان تشویق کنید

افراد مبتلا به این اختلال به دلیل اینکه از اعتمادبه نفس کافی برخوردار نیستند لذا تمایلی به حضور در جلسات درمانی نداشته و از مصرف داروهای تجویز شده اجتناب می کنند بنابراین لازم است آن ها را تشویق کنید تا برنامه درمانی خود را دنبال کنند.

دوپهلو صحبت نکنید

جملات ساده، کلمات بدون ابهام و همراه با صداقت احتمال سوء تفسیر را کاهش می دهد.

به عقایدشان احترام بگذارید

برای اشخاصی که از این اختلال رنج می برند توهمات، بسیار واقعی است؛ بنابراین با او بحث نکنید تا توهماتش را غیرواقعی جلوه دهید. به او نشان دهید که به عقایدش احترام می گذارید ولی جوری وانمود نکنید که توهماتش واقعی است.

پیش بینی محرک ها

علائم این اختلال با قرار گرفتن در شرایط جدید و استرس زا تشدید می شود. با پیش بینی این شرایط می توانید فرد مبتلا را برای تغییرات جدید آماده و از وخیم شدن علائم جلوگیری کنید.

روی نقاط قوت تاکید کنید

افراد مبتلا به پارانوئید بسیار هوشمند و دارای عملکرد بالایی هستند. از او به عنوان یک فرد باهوش یاد کنید و روی صفات و رفتارهای مثبت او تمرکز کنید.

مراقبت سلامتی خودتان باشید

مراقبت از یک بیمار پارانوئید مشکلات زیادی می تواند به همراه داشته باشد بنابراین سلامتی خود را حفظ کنید، از کار افتادن شما باعث می شود مراقبت هایتان کمتر شود، پس استراحت کافی داشته باشید و به تغذیه و ورزش خود اهمیت دهید تا انرژی تان بیشتر شده و بتوانید با افزایش استرس راحت تر روبرو شوید.

به دنبال تعادل باشید

برای رسیدگی به سایر جنبه های زندگی نیز زمان برابر بگذارید. با بیمار در رابطه با مباحثی غیر از بیماری اش گفتگو کنید و به یاد داشته باشید که پارانوئید فقط یک نگرانی در زندگی شما است و نه نقطه تمرکز شما در زندگی.

آگاهی خود را بالا ببرید

در مورد انواع پارانوئید تحقیق کنید و اطلاعاتتان را بیشتر کنید و سعی کنید علائمی را که مشاهده می کنید و درمانی که روی بیمارانتان در حال انجام است را درک کنید.