

همسر شما هم شکاک است؟



مدتی است که این واژه زیاد به گوشمان می‌خورد و با افرادی برخورد می‌کنیم که بیش از حد بدبین هستند و حتی گاهی خودمان آنچنان بدگمان و منفی‌نگر می‌شویم که هیچ‌چیز نمی‌تواند آن را عوض کند! این بدگمانی در ارتباط با همسر بسیار مشکل‌ساز می‌شود به طوری که درصد بالایی از جدایی‌ها معلول این بیماری هستند.

سلامت نیوز : مدتی است که این واژه زیاد به گوشمان می‌خورد و با افرادی برخورد می‌کنیم که بیش از حد بدبین هستند و حتی گاهی خودمان آنچنان بدگمان و منفی‌نگر می‌شویم که هیچ‌چیز نمی‌تواند آن را عوض کند! این بدگمانی در ارتباط با همسر بسیار مشکل‌ساز می‌شود به طوری که درصد بالایی از جدایی‌ها معلول این بیماری هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل ؛ پارانوئید نوعی اختلال شخصیت است که طی آن فرد دچار بدبینی شده و به هر چه در اطراف او می‌گذرد، شک دارد. واژه #171«شخصیت« به طور کلی رفتار فرد را که قابل مشاهده است، توصیف می‌کند، مثلاً می‌گوییم فلانی خوش قلب است، صمیمی است، جاه‌طلب است و... در اصل، تجارب درون ذهن افراد به صورت شخصیت آنها بروز می‌کند. با این حال، گاهی اوقات افراد به اختلال شخصیت دچار می‌شوند که این اختلال شخصیت ممکن است اختلال‌های مزمن روانی باشد و افراد مبتلا، رفتارهایی از خود نشان دهند که حضور آنها را در اجتماع سخت و دشوار می‌کند و در بعضی موارد موجب ناخشنودی فرد و مختل شدن زندگی او می‌شود. پارانوئید، یکی از انواع اختلال‌های شخصیتی است که برای بیمار و اطرافیانش دردسرهای فراوان به بار می‌آورد.

علائم این بیماری

یکی از مشخصات بیماران مبتلا به این اختلال، شکاک بودن و بی‌اعتمادی دائم به همه افراد است. البته، آنها احساس بدگمانی را نمی‌پذیرند؛ بلکه دیگران را مسئول بدگمانی خود می‌دانند. این افراد معمولاً متخاصم، تحریک‌پذیر و خشمگین هستند. آنها متعصبند و به همسر خود سوءظن دارند (سوء ظن بیمارگونه). شخصیت‌های پارانوئید اهل دعوا و مرافعه هستند و دائم دیگران را متخلف معرفی می‌کنند. آمار موجود حاکی از آن است که از هر هزار نفر، بین 5 تا 25 نفر دچار #171«پارانوئید« هستند و این اختلال در مردان شایع‌تر است. البته، برای تشخیص پارانوئید یا بدگمانی، یک معیار بین‌المللی وجود دارد که طبق این معیار هر کس بی‌اعتمادی و شکاکیت نافذ و فراگیر نسبت به دیگران داشته باشد، به طوری که انگیزه‌های افراد را شرارت‌آمیز بداند و این حالت در او از بزرگسالی شروع شده باشد و در زمینه‌های مختلف به چشم بخورد، دچار پارانوئید یا شخصیت بدگمان است. به علاوه 7 علامت وجود دارد که هر کس 4 مورد آن را در خود بیابد، مبتلا به پارانوئید است.

علائم زیر می‌توانند پارانوئید را در بیمار تایید کنند:

1. بیمار بدون دلیل کافی گمان می‌کند او را استثمار کرده‌اند و به او ضرر می‌رسانند یا سرش کلاه می‌گذارند.

2. بدون دلیل کافی، وفاداری یا قابل اعتماد بودن دوستان و اطرافیان خود را زیر سؤال می‌برد، به صورتی که این شک دائم ذهن او را مشغول می‌کند.

3. به هیچ کس اطمینان ندارد و می‌ترسد از اطلاعاتی که او به آنها داده، علیه خودش استفاده کنند.

4. در بین اظهارنظرهای اطرافیان که بی‌غرض و بدون خطر است و حتی اتفاق‌های مثبت و خوب، مفاهیم تهدیدکننده یا تحقیرکننده پیدا می‌کند.

5. همیشه از همه چیز و همه کس دلخور و ناخشنود است و اگر کسی به او توهین یا بی‌احترامی کرده باشد، هرگز او را نمی‌بخشد و فراموش نمی‌کند.

6. با کوچک‌ترین اتفاق و صحبتی، احساس می‌کند به شخصیت و اعتبارش لطمه وارد شده و بلافاصله واکنشی خصمانه و خشمگینانه نشان می‌دهد یا به مقابله می‌پردازد (در حالی که دیگران چنین برداشتی ندارند).

7. مکرراً و بدون هیچ دلیلی به وفاداری همسرش شک می‌کند.

عده‌ای دچار اختلال شخصیت بدگمان نبوده و به پارانوئید مبتلا نیستند، اما دائماً به همه چیز بد بینند و به قول معروف، نیمه خالی لیوان را می‌بینند. این افراد نیز از کودکی در خانواده آموخته‌اند بدبین باشند و نسبت به همه چیز دیدگاهی منفی داشته باشند. این افراد تنها افکار بدبینانه دارند و در زندگی همیشه با مشکلات مختلف روبه‌رو می‌شوند، به همین علت خلقی افسرده پیدا می‌کنند. این افراد چاره‌ای ندارند جز اینکه دیدگاه خود را تغییر دهند و با آموختن مهارت‌های خوب زندگی، رویه خود را تغییر دهند زیرا در نهایت فقط خودشان هستند که ضرر می‌کنند.

با گرفتن این تست از خود و همسران می‌توانید پی به میزان بدگمانی خود ببرید:

1. فکرهای بدی می‌کنم که نمی‌شود درباره آن صحبت کرد. بلی، خیر

2. بعضی اوقات آن چنان به گریه یا خنده می‌افتم که نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم. بلی، خیر

3. به نظرم هیچ کس مرا درک نمی کند. بلی، خیر

4. اگر دیگران برایم زنده بودند (پشت سرم بدگویی نکرده بودند)، من بیشتر موفق بودم. بلی، خیر

5. بیشتر اوقات خوشحالم. بلی، خیر

6. بعضی اشخاص آنقدر تحکم می کنند که حتی وقتی می دانم که حق با آنهاست، دلم می خواهد بر خلاف آنچه می خواهند رفتار کنم.
بلی، خیر

7. معتقدم بر ضد من توطئه چینی می شود. بلی، خیر

8. اغلب افراد حاضرند حتی با شیوه های غیرعادلانه به منافع و مزایایی برسند. بلی، خیر

9. احساس می کنم که غالباً بی دلیل مجازات شده ام. بلی، خیر

10. خیلی کم متوجه شده ام که گوشم زنگ بزند یا وز وز کند. بلی، خیر

11. یکی، دو بار در زندگی احساس کرده ام که کسی سعی دارد با هیپنوتیزم و تلقین مرا وادار به انجام کارهایی بکند. بلی، خیر

12. حتی وقتی هم که با دوستان هستم، غالباً احساس تنهایی می کنم. بلی، خیر

13. فکر می کنم تقریباً هر کس برای اینکه به دردم نرسد، دروغ خواهد گفت. بلی، خیر

14. من حساس تر از دیگران هستم. بلی، خیر

پاسخنامه:

1. بلی

2. بلی

3. بلی

4. بلی

5. خیر

6. خیر

7. بلی

8. خیر

9. بلی

10. خیر

11. بلی

12. بلی

13. خیر

14. بلی

اگر از 14 سؤال فوق به يك تا 4 سؤال جواب موافق با آنچه در پاسخنامه آمده است، داده باشید جای نگرانی نیست.

اگر به 4 تا 8 سؤال جواب همسان با پاسخنامه داده باشید باید بیشتر به افکار خود دقت کنید و جلوی بدبینی‌های بی‌منطق خود را بگیرید.

اگر به 8 تا 14 سؤال جواب همسان داده باشید بهتر است با یک روانشناس افکار خود را در میان بگذارید تا در صورت لزوم از بیشتر شدن آنها جلوگیری کرده یا هر چه زودتر درمان را شروع کند.