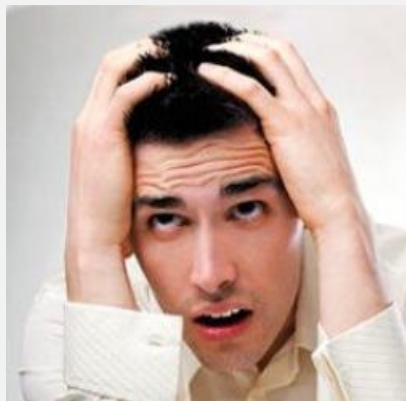


## اختلال شخصیت پارانویا

افراد در زندگی خود توصیه‌های مختلفی را مبنی بر محتاط بودن دریافت می‌کنند، اما چنانچه محتاط بودن به بدبینی و سوءظن تبدیل شود، می‌تواند با علائمی همراه شود که فرد را از حالت عادی خارج و دچار اختلال شخصیت پارانویایی کند.



افراد در زندگی خود توصیه‌های مختلفی را مبنی بر محتاط بودن دریافت می‌کنند، اما چنانچه محتاط بودن به بدبینی و سوءظن تبدیل شود، می‌تواند با علائمی همراه شود که فرد را از حالت عادی خارج و دچار اختلال شخصیت پارانویایی کند. جام جم سرا: اختلال شخصیت پارانویایی یک وضعیت مزمن و فراگیر است که مشخصه‌اش الگوهای مخرب فکری، رفتاری و کارکردی است و در بزرگسالی آغاز می‌شود.

فرد مبتلا سرد، حسود، تودار، مرموز و جدی است و تصور می‌کند که دیگران می‌خواهند او را استثمار کنند، فریب دهند یا به او آسیب بزنند یا علیه‌اش توطئه کنند و با این تصور، ممکن است بدون دلیل و ناگهانی نسبت به دیگران خشم نشان دهد و حمله‌ور شود.

این افراد دائم در شک به سر می‌برند و ابدا تمایل ندارند اطلاعات شخصی خود را بیان کنند و نگران هستند دیگران از آنها سوءاستفاده کنند.

آنها اشتباهات غیرعمد دیگران را نیز تعبیر و تفسیر می‌کنند و بیشتر مواقع ناراحت هستند و اغلب احساس می‌کنند شخصیت یا حیثیت آنها مورد تهاجم قرار گرفته است.

آنها حسادت بیمارگونه دارند و بدون هیچ‌گونه توجیه کافی نسبت به همسر خود سوءظن دارند. همچنین ممکن است دچار خودبزرگ‌بینی و نسبت به همه بدگمان شوند.

چنین فردی دائم در زجر به سر می‌برد و تصور می‌کند که اطرافیان درباره او توطئه‌چینی می‌کنند.

چنانچه چهار مورد از موارد زیر درباره او صدق کند، فرد مبتلاست:

– بی‌اعتمادی و شک مزمن و فراگیر نسبت به دیگران درباره این‌که او را استثمار می‌کنند.

– مشغولیت دائم ذهنی اثبات نشده، درباره وفاداری دوستان و اطرافیانش

– ترس از دادن اطلاعات به دیگران

– به دنبال معانی پنهانی اتفاقات و تعبیر آنها هستند

– خشم و دلخوری مداوم نسبت به دیگران دارند

– با کوچک‌ترین چیزی احساس می‌کند، به شخصیت یا اعتبارش لطمه وارد شده و فوراً واکنشی خشمگینانه نشان می‌دهد یا مقابله می‌کند.

درمان به صورت ترکیبی از داروها و درمان‌های غیردارویی مانند روان‌درمانی و درمان‌های شناختی است.

درمان‌های شناختی – رفتاری می‌تواند به فرد کمک کند تا الگوهای فکری و ذهنی مخرب خود را شناسایی کند و درصدد برطرف کردن آنها بربیاید.

باتوجه به این‌که نگرش فرد بشدت آسیب خورده است و با خطاهای زیادی همراه است، در نتیجه رفتارهایی که در وی بروز می‌کند تحت تاثیر همین باورها و افکار غلط قرار می‌گیرد. پس از مداخلات دارویی می‌توان از درمان‌های شناختی حتی به صورت گروهی نیز بهره گرفت.

به این صورت که افراد مبتلا به صورت دسته‌جمعی در جلسه درمان حاضر می‌شوند و پنج تا هفت نفر را می‌توان به صورت همزمان تحت آموزش‌های شناختی و رفتاری قرار داد.

از افراد خواسته می‌شود تا متن افکاری را که به شک و بدبینی منجر می‌شود یادداشت کنند و فهرستی از باورهای غلط در اختیارشان قرار می‌گیرد و در روند درمان کمک می‌شود تا افراد بتوانند الگوهای مخرب ذهنی خود را شناسایی و مشخص کنند که کدام رفتارهایشان برگرفته از این خطاهای ذهنی بوده است و در مراحل بعدی به تغییر رفتار پرداخته می‌شود.

دکتر مهرنوش دارینی - روان‌شناس و مشاور