

زنگ های خطر ابتلا به اختلال های شخصیتی

آشنایی با معیارهایی که تعیین می کند یک رفتار در ما، سالم و طبیعی است یا حالتی ناسالم و ناکارآمد پیدا کرده و نیازمند مداخلات روان شناختی است

دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

کسی را می شناسید که تا به حال هرگز برای لحظاتی خودخواه نبوده باشد؟ هرگز دروغ نگفته باشد و کسی را فریب نداده باشد؟ هرگز دچار بی ثباتی، تردید، دقت بیش از حد یا شک نشده باشد؟ هرگز نسبت به اطرافیان احساس وابستگی نکرده باشد؟ گمان نمی کنم کسی را بشناسید که این تجارب را نداشته است. ماچرا وقتی جالب می شود که بدانید تمام این ها را یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت تجربه می کند، اما با کیفیت و کمیتی متفاوت از یک فرد بهنجار سالم. مثلا شخصیت های خودشیفته هم خودخواه هستند؛ شخصیت ضداجتماعی هم دروغ می گوید؛ شخصیت های مرزی هم بی ثبات، وسواسی ها مررد و دقیق، پارانوئیدها شکاک و وابسته ها هم بیش از حد دلیسته به دیگران هستند. این ها فقط چند نمونه از اختلالات شخصیت هستند. اما آیا هر کسی این رفتارها را داشته باشد دچار اختلال شخصیت است؟ چه معیارهایی تعیین می کند که یک رفتار در ما در حد سالم و طبیعی است یا حالتی ناسالم و ناکارآمد پیدا کرده و نیازمند مداخلات روان شناختی است؟ زنگ های خطر ابتلا به اختلال های شخصیتی کدام ها هستند؟

منظور از شخصیت چیست؟

پیش از هر چیز باید بدانیم که منظور از شخصیت چیست؟ شخصیت، بیانگر آن دسته از ویژگی های فردی است که شامل الگوهای ثابت فکری، عاطفی و رفتاری می شود. در واقع وقتی از شخصیت صحبت می کنیم، از یک رفتار گذر و موقتی صحبت نمی کنیم بلکه منظور الگویی پایدار و ثابت در طول زمان است که معمولا از نوجوانی یا اوایل بزرگ سالی شروع شده است.

ویژگی های

شخصیتی، صفر و صدی نیستند در ادامه باید بدانیم که ویژگی های شخصیتی خاصی صفر و صدی (هست یا نیست) ندارند؛ معتبرترین نظریات شخصیت بر این باورند که تمام انسان ها روی یک طیف (پیوستاری از کمترین مقدار تا بیشترین مقدار) از این ویژگی ها قرار دارند.

جایگاه ما روی این پیوستار می تواند یکی از تعیین کننده های مهم بهنجار بودن یا نابهنجار بودن ویژگی های شخصیتی ما باشد.

ویژگی های افراطی، انعطاف ناپذیر و خشک نابهنجار هستند مهم ترین معیار ما برای تشخیص سالم یا ناسالم بودن این ویژگی ها این است که در اختلالات شخصیت ما با ویژگی هایی روبه ر هستیم که افراطی، انعطاف ناپذیر و خشک هستند، یعنی فرد به صورت افراطی، همه جا و در هر موقعیتی (شخصی، خانوادگی، اجتماعی، شغلی) از همان الگوی رفتاری همیشگی اش استفاده می کند و نمی تواند رفتار، عواطف و افکارش را با موقعیت های مختلف، سازگار و تنظیم کند. این انعطاف ناپذیری و تناسب نداشتن رفتارها، عواطف و افکار با موقعیت ها، به علاوه تعابیر خاص و ناکارامد از خود، دیگران و رویدادها، منجر به اختلال قابل ملاحظه در کارکردهای فردی، اجتماعی، خانوادگی یا شغلی فرد می شود. بنابر این یک فرد خودشیفته، برخلاف خودخواهی های گذرای یک فرد بهنجار، به صورت افراطی و انعطاف ناپذیر خودخواه است، یک شخصیت ضداجتماعی، همیشه و حتی جاهایی که سودی ندارد هم دروغ می گوید، یک فرد وابسته، در انجام اغلب کارها (حتی ساده ترین شان) به دیگران وابسته است، یک فرد وسواسی دقت و وسواس افراطی اش را در تمام حوزه ها (حتی حوزه تفریح) هم دارد، یک شخص پارانوئید حتی زمانی که هیچ شواهدی وجود ندارد هم به دیگران مشکوک است.

پیچیده تر شدن اختلال های شخصیتی

مسئله وقتی پیچیده تر می شود که معمولا افراد مبتلا به اختلال شخصیت نمی پذیرند که اشکالی در کارشان وجود دارد؛ آن ها در باره رفتارهای شان بینش ندارند و عمیقا باور دارند که حق با آن ها است، و دیگران و حتی جهان، باید تغییر کنند. گویی فرد مبتلا به اختلال شخصیت یک کلید دارد و می خواهد تمام قفل ها را با همان باز کند و زمانی که کلیدش قفلی را باز نمی کند باورش بر این است که ایراد از قفل است، نه از کلید او.

منطقی تر بودن تصمیم های من نسبت به شوهرم، در دسر ساز شده است

است که در طول زندگی و معاشرت با انسان ها کسب کرده است و از آن ها طی مراحل مختلف زندگی استفاده می کند. بنابر این او هم مسلما دلایل خاص خودش را برای نظراتش دارد و از نظر خودش، منطقی خواهد بود.

شاید شما آدمی سلطه طلب باشید

در آخر این نکته را اضافه کنم که شخصیت انسان ها در این قضیه خیلی مهم است. هر چند باید حتما به یک مشاور برای حل مشکل تان مراجعه کنید اما ارزیابی من با همین اطلاعات اندک با توجه به متن پیامک تان در باره شما این است که آدمی سلطه گر یا سلطه طلب هستید و این موضوع باعث می شود خواسته یا ناخواسته طرف مقابل تان را نبینید و اجازه ندهید با این که نظرش در ست است، او را تایید کنید و به دنبال بهانه ای برای سرکوبش هستید. با این حال از شما می خواهم به یک مشاور متخصص مراجعه کنید.

چارچوب های ذهنی خودشان با ما صحبت کنند! حالا سوال این است که این منطقی بودن را چه کسی تعیین کرده است؟ آیا شما می دانید که نظر شما واقعا منطقی است یا فقط همان چارچوب شخصی شماست که می گوید نظر و حرف تان همیشه درست است؟

خودتان را این قدر بالاتر نبینید

موضوع بعدی طبقه بندی کردن همسر در ابعاد مختلف است که باعث می شود در ذهن فرد خطاهایی را ایجاد کند که به صورت ناخواسته و بدون فکر درباره نظرات طرف مقابل به او نه بگوییم یا او را رد کنیم و بگوییم در حد ما نیست یا ایده خوبی نمی دهد. این که من از او مدرک بالاتری دارم و او را در این حد نمی بینم، در ذهن شما این نکته را تداعی می کند که هر جور حساب کنم، من از او بالاترم و مسلما خیلی بیشتر از او می فهمم و او این چیزها را یاد ندارد، در حالی که هر فردی علاوه بر سطح سواد دارای تجارب شخصی

آسیب های روانی پیگیری لحظه ای اخبار جنگ

شبکه های اجتماعی پر شده از ویدئوها، تصاویر و خبرهای درگیری روسیه و اوکراین، اتفاقات تلخ آن جا و ... چه کنیم؟



فاطمه محمدی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

از ساعت های ابتدایی روز پنج شنبه که حمله روسیه به اوکراین آغاز شد، رسانه ها و به ویژه شبکه های اجتماعی به صورت لحظه ای اخبار و اتفاقاتی را که در این درگیری می افتد، پوشش می دهند. بعضی از این محتواها بسیار تلخ است و ذهن بیننده را تا ساعت ها، درگیر خود می کند. قبل از هرچیز باید بدانید تاسف و ناراحتی درباره وقایع منفی به ویژه جنگ، بسیار طبیعی است و در واقع نشان دهنده حسن نوع دوستی شماست اما غرق شدن در اخبار مربوط به جنگ یا هر نوع دیگر از اخبار منفی تاثیرات بسیار زیادی بر وضعیت سلامت روان شما خواهد داشت. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

افزایش افسردگی، اضطراب و تشویش های ذهنی

پیگیری اخبار منفی می تواند منجر به علایمی همچون افسردگی و اضطراب شود؛ به طور مثال مشاهده اخبار و تصویرسازی فضای نا عادلانه جنگ در شبکه های اجتماعی می تواند سطح هورمون هایی را که در ایجاد افسردگی و اضطراب نقش دارند در بدن افزایش دهد و از این طریق علایمی همچون احساس خستگی مفرط، ناامیدی، لذت نبردن یا حس اضطراب و تشویش را در فرد ایجاد کند.

چطور در برابر اخبار منفی از روان مان محافظت کنیم؟ در دورانی که افراد با اخبار منفی بمباران شده اند، تنها راهکار برای محافظت از سلامت روان، ایجاد یک برنامه مدون برای دسترسی به اخبار است که در ادامه به آن می پردازیم:

برای تماشای اخبار یا چک کردن صفحات اجتماعی که اخبار درگیری های روسیه و اوکراین را منتشر می کنند، ساعت خاصی را در روز مشخص کنید. ابتدای صبح و پایان شب، بدترین زمان برای پیگیری چنین خبرهایی است.

از منابع خبری قابل اعتماد اخبار تان را دریافت کنید. برخی منابع صرفا برای جذب مخاطب، اخبار نادرست و مبالغه آمیز منتشر می کنند تا تاثیر گذاری روی مخاطبان شان، پست ها و محتواهایشان بازدید بیشتری داشته باشد.

داده تصویری

عروش برای قوی شدن در ریاضی

درک و فهم عمیق به جای حفظ کردن

$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{x_n}{y_n} = CR$

تمرین، تمرین و تمرین

$\{x_n\} + \{y_n\} = \{x_n + y_n\}$

توضیح دادن راه حل به دیگران

$x_n + y_n \xrightarrow{N \rightarrow R}$

افزایش تمرکز در زمان یادگیری

$N \rightarrow R \implies N \geq n_0 + (x_n - g) < \epsilon$

تقویت پایه با مرور مباحث قبلی

$\sqrt[11]{4n} \cdot \sqrt[13]{n} = \sqrt[143]{4n^{11} \cdot n^{13}}$

زمان دادن به ذهن برای یادگیری

$\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n^2} = 0$

* به جای این که از راه های موفقیت در زندگی سلام بنویسید، از مزایای شکست نوشتن؟ کم کم از مزایای قطع شدن اینترنت، فقر، افزایش بیکاری و گرانی و ... هم مطلب بنویس! کی به کیه!
 * کتاب هایی که در صفحه جواهر معرفی می کنیم، خیلی گرونه. اگر می شه، کتاب هایی که نسخه الکترونیک داره رو هم معرفی کنین که ارزون تر باشه.
 * در زندگی سلام در باره افرادی بنویسید که بدبیهات رفتارهای اجتماعی یا دوست، آشنا و اعضای خانواده را بلد نیستند.
 * بریده کتابی که در صفحه خانواده چاپ شده، بسیار جالب و قابل تامل بود. البته نوشته هاش خیلی ریز بود و از دفعه بعد باید بزرگ ترش کنین.
 * پرونده «انهدام سلامت با ساندویچ بمبی» که در هفته گذشته چاپ شده بود، نکات بسیار خواندنی و جالبی داشت. خسته نباشید.

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* پدر من با این که مرد شریفی بود اما شغلش رده پایین بود. برای همین با این سوال که معلم ها می پرسیدند شغل پدرتون چیست، مشکل داشتیم. نمی دونم الان هم در مدارس، هنوز در باره این چیزها می پرسن یا نه.
 * نخوردن میوه و سبزیجات چه پیامدهای خطرناکی در سلامت داره. کاش قیمت هاش رو کاهش بدن تا سلامت مردم رو بالا ببرن.

اینتانب هادی قائمی مالک خودرو سواری پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۱۴ ب ۸۸ مدل ۹۴ به شماره شاسی ۷۴۰۹۶CEFH۲۷۴۰۹۶ NAA۸۰۰۱ و شماره موتور ۷۵۸۹۵۱۲۴۲۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمیانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۰۶۲۸۲۸/۱۴۰۰/۱۲

اینتانب حسین باسان سید آباد مالک خودرو سواری پژو ۴۰۵ GLX-XU7-CNG و شماره پلاک ۷۶ ط ۹۴۹۹۲۰ ایران ۴۲ و شماره موتور 124k020025 و شماره شاسی ۷۶۱۱008CA3DK5۱۱ NAA۸۱۱ و شماره علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۰۶۲۸۲۸/۱۴۰۰/۱۲

برگ سبز خودرو سواری L90 لوگان مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۸۱ د ۶۴ به شماره موتور ۷۶۱210۱K4MA690D0۱۲۱0۱ و شماره شاسی 782۱005782NAPLSRALD۱ بنام علی عباس زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۶۲۹۲۰/۱۴۰۰/۱۲

برگ سبز خودرو سواری سمند ال ایکس به شماره پلاک ۷۵۷ ل ۹۸ به شماره موتور 147H029۱635 و شماره شاسی 280642NAACJJJE۷H۲۸۹۱CC88F۱5۱۱99 بنام محمد تقی ارم مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۰۶۲۷۸۸/۱۴۰۰/۱۲

برگ سبز خودرو ولو کشنده مدل ۸۴ به شماره پلاک ۳۴۳ ع ۶۳ ایران ۴۲ به شماره موتور ۰۹۶۲۲۰۹۹ و شماره شاسی 520۸5852۵AN60A05۲۷2AN6۰۷۷۲۸ حسن امامی میبدی مفقود فاقد اعتبار می باشد ۰۶۲۷۹۳/۱۴۰۰/۱۲

کارت خودروی سمند XEEF7مدل ۱۳۹۶ به شماره پلاک ۳۲ و ۷۵۷ ل ۹۸ به شماره موتور 1635۱47H029۱635 و شماره شاسی 280642NAACJJJE۷H۲۸۹۱CC88F۱5۱۱99 بنام علیرضا ابراهیم نژاد مفقود و از اعتبار ساقط می باشد ۰۶۲۷۸۸/۱۴۰۰/۱۲



زندگی سلام •
 یکشنبه •
 ۱۴۰۰ اسفند •
 شماره ۲۱۰۸ •

خانواده و مشاوره