

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری اختلال شخصیت

وسواسی و درمان آن



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

آیا می دانید اختلال شخصیت وسواسی چیست؟

شخصیت وسواسی با نظم، کنترل و کمال گرایی شدید شناخته می شود. خیلی ها وقتی یک آدم بسیار دقیق و منظم می بینند، از رفتارش خوششان می آید. حتی ممکن است تلاش کنند مانند او باشند. اما باید بدانیم که بین نظم و دقیق بودن و اختلال شخصیت وسواسی اجباری مرز بسیار باریکی وجود دارد. فرد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی همیشه در تلاش است تا کوچکترین جزئیات زندگی اش را کنترل کرده و خودش بر عهده بگیرد حتی اگر به این قیمت تمام شود که در زندگی انعطاف پذیر نباشد و نتواند چیزهای جدید را تجربه کند.

اختلال شخصیت وسواسی یکی از اختلالات شخصیت است و فردی که دچار این اختلال باشد، ویژگی های شخصیتی دارد که در طی زمان برای او مشکلات جدی به وجود می آورد. ارتباط گرفتن با دیگران برای افراد با شخصیت وسواسی معمولا سخت است و اصرار آنها بر کمالگرایی (توقع عملکرد بسیار زیاد) و کنترل شدید باعث می شود که عملکردشان ضعیف شود.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

علائم شخصیت وسواسی

- معمولاً بی احساس به نظر می‌رسند یا احساساتشان را محدود می‌کنند
- به شکلی انعطاف ناپذیر و سفت و سخت به قوانین پایبند هستند
- برای انجام هر کاری فهرست وظایف و زمان انجام کارها درست می‌کنند
- برای همدلی با دیگران و حفظ روابطشان با دیگران به مشکل بر می‌خورند
- خودشان را کاملاً وقف کارشان می‌کنند
- قرض دادن وسایلشان به دیگران برایشان سخت است
- هر چیزی باید عالی باشد. حتی کوچکترین کارها و جزئیات باید به بهترین شکل ممکن باشند
- در زمینه هویت فردی و مسیر زندگی دچار مشکل هستند
- نمی‌توانند کنترل کردن را رها کنند و کارها را به دیگران واگذار کنند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نحوه تشخیص اختلال شخصیت وسواسی

بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی فردی که مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی جبری است باید حداقل ۴ مورد از ویژگی های زیر را داشته باشد :

- خودش را وقف کارش کرده است در حدی که از خانواده و دوستانش دور شده است
- علاقه شدیدی به کمالگرایی و کنترل افراطی همه چیز در محیط اطراف و روابطش با دیگران دارد
- فرد بخشنده ای نیست
- نمی تواند انجام کارها را به دیگران واگذار کند
- نمی تواند وسایل کهنه یا بی استفاده را دور بیندازد، حتی با وجود اینکه هیچ ارزش معنوی و احساسی هم برایش ندارد
- بیش از حد وظیفه شناس است
- بیش از حد درگیر جزئیات، قوانین، لیست ها و دستورها می شود، به حدی که از اصل کار و هدف اصلی اش دور می ماند
- در رابطه با اخلاقیات، ارزش ها، اصول اخلاقی و دیگر قوانین، به شدت انعطاف ناپذیر است و خود را پایبند به آنها می داند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نشانه های دیگر شخصیت وسواسی می تواند شامل موارد زیر باشد :

- از صمیمت اجتناب (دوری) می کند
- روی یک ایده یا فکر به شدت ذهنش درگیر می شود و گیر می کند
- نمی تواند احساساتش را بروز دهد

دلایل بروز اختلال شخصیت وسواسی

دلیل بروز این اختلال کاملا روشن نیست. ولی نظریه های مبتنی بر سبک دلبستگی می گویند کودکانی که والدینی داشته اند که به شدت مراقبشان بودند و اجازه تجربه و کشف محیط را به آنها نمی دادند، معمولا شخصیت وسواسی دارند. همچنین افرادی که در کودکی از لحاظ عاطفی و تجربه احساس همدلی رشد کافی نداشته اند و یا دلبستگی ایمن با والدینشان را تجربه نکرده اند، در بزرگسالی دچار شخصیت وسواسی می شوند. البته طبق معمول نقش وراثت و ژن ها را در بروز این اختلال نمی توان نادیده گرفت

اختلال شخصیت وسواسی یکی از اختلالات شخصیت بسیار رایج در بین افراد است و به نظر می رسد شیوع آن بین زن ها و مردها یکسان است. افرادی که دچار اختلال شخصیت وسواسی هستند، معمولا دچار اختلالات دیگری مانند افسردگی، اختلالات خوردن، اختلال خود پنداری نیز می شوند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

درمان اختلال شخصیت وسواسی

بهترین و اصلی ترین روش برای درمان شخصیت وسواسی روان درمانی است. گاهی از دارو نیز به عنوان یک روش کمکی برای درمان استفاده می شود.



روان درمانی

معمولا از دو رویکرد درمان شناختی-رفتاری و درمان روان پویایی برای درمان شخصیت وسواسی استفاده می شود. در روش شناختی-رفتاری به فرد آموزش داده می شود چطور الگوهای فکری منفی مرتبط با شخصیت وسواسی را تشخیص و آنها را تغییر دهد. هدف درمان روان پویایی این است که به فرد کمک کند افکار و احساسات ناخودآگاه خود را شناسایی و درک کند تا بتواند انتخاب های سالم تر و بهتری در زندگی روزمره اش داشته باشد.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

دارو درمانی

داروهای مورد استفاده برای درمان شخصیت وسواسی معمولا شامل داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب هستند. بسته به وضعیت و شدت اختلال روانپزشک می تواند داروهای مختلفی برای فرد تجویز کند .



به نظر تان تشخیص این بیماری کار راحتی؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

