

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری اختلال شخصیت

وابسته و علل آن



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

اختلال شخصیت وابسته

قبل از آن که با علائم و ویژگی‌های اختلال شخصیت وابسته آشنا شوید بهتر است

در ابتدا بدانید که شخصیت وابسته چه نوع اختلالی است و چگونه شکل می‌گیرد؟ در یک نگاه کلی، شخصیت وابسته اختلالی است که در نتیجه آن فرد رفتارهای تکرار شونده، خشک و غیر قابل انعطاف از خود بروز می‌دهد. انجام این رفتارها باعث می‌شود روند زندگی فرد تغییر کرده و در اجتماع به فردی متفاوت تبدیل شود .

در این نوع اختلال فرد از نظر عاطفی و احساسی به شخص دیگری وابسته می‌شود و به صورت منفعلانه عمل می‌کند. در واقع این افراد بسیار تلاش می‌کنند اطرافیان را خوشحال و خشنود نگه دارند و تا حد زیادی به آنها وابسته می‌شوند

علت اصلی این اختلال نیز به طور دقیق مشخص نیست اما برخی از محققان عوامل بیولوژیکی و ژنتیکی، تجربیات زندگی اولیه فرد و الگوهای رفتاری و فکری او را در ایجاد این اختلال سهیم می‌دانند .

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

علائم و نشانه های اختلال شخصیت وابسته چیست؟

همانطور که می دانید هر بیماری یا اختلالی با نشانه ها و علائم خاصی بروز پیدا می کند. در واقع این علائم هستند که به ما نشان می دهند که چه نوع اختلالی در حال ظهور است. اختلال شخصیت وابسته نیز ویژگی های خاص خود را داشته و با علائم مخصوص به خود نمایان می شود. از مهم ترین علائم این اختلال می توان به موارد زیر اشاره کرد :

سلطه پذیری

یکی از علائم آشکار شخصیت وابسته، سلطه پذیری است. افرادی که این نوع اختلال شخصیتی را دارند، به شدت فرمانبردار بوده و بسیار به دیگران وابسته هستند. به همین دلیل است که خود را نادیده گرفته و تنها به خواسته دیگران توجه می کنند



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نداشتن اعتماد به نفس

یکی دیگر از نشانه‌های اختلال شخصیت وابسته، عدم داشتن اعتماد به نفس است. در واقع افرادی که از این اختلال رنج می‌برند، نسبت به توانایی‌های خود بی اعتماد بوده و تصور می‌کنند بدون کمک دیگران قادر به تصمیم‌گیری نیستند

عدم ابراز مخالفت

گاهی اوقات ممکن است فرد بیمار در رابطه با موضوعی با دیگران اختلاف نظر داشته باشد. اما چون شخصیتی وابسته و سلطه پذیر دارد، توانایی ابراز مخالفت خود در رابطه با آن موضوع را نداشته باشد

تامین نیاز دیگران

فردی که شخصیت وابسته دارد، همیشه تامین نیاز حامی خود را در اولویت کارهای خود قرار داده و کارها و نیاز خود را نادیده می‌گیرد



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

حساس بودن نسبت به انتقاد

از دیگر علائم اختلال شخصیت وابسته، حساسیت شدید فرد نسبت به انتقاد است. به عبارت دیگر این افراد در مواجهه با انتقاد به شدت آشفته می‌شوند و تحمل بسیار پایینی نسبت به این موضوع دارند

عدم مسئولیت پذیری

یکی دیگر از ویژگی‌های اختلال شخصیت وابسته، عدم مسئولیت پذیری است. در واقع این افراد با تراشیدن بهانه‌های مختلف، مسئولیت کارهای خود را به دیگران سپرده و از آنها می‌خواهند که کارهایشان را انجام دهند

تایید پذیری دیگران

یکی از مواردی که در زندگی افراد با شخصیت وابسته جایگاه ویژه‌ای دارد، تایید پذیری و دریافت تایید دیگران است. به این صورت که آن‌ها در ساده‌ترین فعالیت‌ها مانند غذا خوردن، خرید یک تی‌شرت معمولی و بسیاری از کارهای دیگر، به دنبال تایید و پذیرش از سوی افراد دیگر هستند



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ناتوانی در تصمیم گیری

مشخص ترین نشانه اختلال شخصیت وابسته، ناتوانی در تصمیم گیری و داشتن تردید در انتخاب است. فردی که با این نوع اختلال شخصیتی مبتلا است، حتی در انتخاب فعالیت های روزمره خود نیز احساس ناتوانی می کند و بدون راهنمایی و یا کمک دیگران قادر به انجام دادن آنها نیست

ترس شدید از ترک شدن

بدون شک همه ما در درون از ترک و رها شدن به وسیله کسانی که دوستشان داریم، می ترسیم. اما فردی که علائم اختلال شخصیت وابسته را دارد، با ترس شدید و افراطی درباره رها شدن از سوی دیگران رو به رو می شود

او همیشه نسبت به ترک شدن به وسیله اطرافیان نگران است و در صورت بروز آن احساس درماندگی شدیدی می کند. چنین افرادی پس از اتمام یک رابطه، به سرعت وارد یک رابطه جدید شده و از این طریق احساس نیاز و احتیاج خود به دیگران را بر طرف می کنند

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نکته :

خوب است بدانید که اختلال شخصیت وابسته هم در زنان و هم در مردان دیده می‌شود اما برخلاف تصویری که وجود دارد، زنان زیادی به اختلال شخصیت وابسته مبتلا می‌شوند. در واقع این اختلال در میان زنان بد سرپرست با بی سرپرست بیشتر دیده می‌شود

این شرایط بیشتر به دلیل عدم استقلال زنان در خانواده رخ می‌دهد که فرد تحت وحشت، انزوا و وابستگی اقتصادی و یا نگرانی‌های دیگر قرار داشته باشد

دلیل ایجاد شخصیت وابسته

سابقه خانوادگی و ژنتیک

در صورتی که یکی از اعضای خانواده به این اختلال مبتلا باشد، احتمال ابتلا سایر افراد به اختلال شخصیت وابسته نیز افزایش پیدا می‌کند

تربیت خانوادگی

گاهی اوقات ممکن است کودکانی که در خانواده‌های مقتدر و با شیوه‌های سختگیرانه رشد می‌کنند، با ناتوانی در تخطی از دستورات، به اختلال شخصیت وابسته مبتلا شوند البته مودب بودن به تنهایی را نمی‌توان معادل این اختلال دانست

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

روابط توهین آمیز

افرادی که در گذشته روابط توهین آمیز بیشتری را تجربه کرده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلال شخصیت وابسته قرار دارند

تروما یا اتفاقات ناگوار دوران کودکی

گاهی اوقات کودکانی که تجربه کودک آزاری (آزارهای کلامی، فیزیکی و یا جنسی) را داشته‌اند یا توسط والدینشان رها شده‌اند، همچنین کودکانی که دارای بیماری‌های مهلک بوده و کسانی که تروماهای ناگوار (مانند مرگ پدر و مادر) را در کودکی تجربه کرده‌اند، بیشتر احتمال دارد که به اختلال شخصیت وابسته مبتلا شوند



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اختلال شخصیت وابسته عوارض زیادی را برای فرد بیمار به وجود می‌آورد.
که از این میان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

- ابتلا به بیماری‌هایی مانند افسردگی، اختلال اضطراب و انواع فوبیا
- اعتیاد پیدا کردن به مصرف مواد اعتیاد آور مانند الکل
- در ابراز مخالفت خود با دیگران به دلیل ترس از قطع حمایت و مقبولیت آنان دچار مشکل می‌شوند
- مورد سوءاستفاده جنسی، مالی و جسمی قرار می‌گیرند
- در طلب محبت و حمایت دیگران افراط می‌کنند
- اشتغال ذهنی غیر واقع‌گرایانه با ترس از رها شدن به حال خود دارند
- توانایی تصمیم‌گیری در زندگی شخصی خود را نیز از دست می‌دهند

راه‌های پیشگیری از اختلال شخصیت وابسته

تا این قسمت از مطلب به طور کامل با علائم و علل ابتلا به شخصیت اختلال وابسته آشنا شده‌اید و می‌دانید که این افراد چه ویژگی‌هایی دارند. اما شاید برایتان سوال پیش آمده باشد که آیا می‌توان از ابتلا به این اختلال پیشگیری کرد؟ پاسخ پزشکان در رابطه با این سوال منفی است

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

زیرا همانطور که اشاره شد، زمینه‌های ایجاد این بیماری تا حدودی غیر قابل کنترل بوده و ژنتیک نیز در بروز آن موثر است. با این حال داشتن روابط سالم در خانواده تا حدود زیادی از بروز این اختلال در افراد جلوگیری می‌کند. در واقع کودکانی که با والدین یا معلم خود رابطه صمیمی و نزدیکی دارند، کمتر به این اختلال مبتلا می‌شوند

برای جلوگیری از ابتلا به این اختلال می‌توان با مشاهده اولین نشانه‌های بیماری، با یک پزشک مشورت کنید تا درمان در مراحل اولیه بیماری انجام شده و از پیشرفت آن جلوگیری به عمل آید. همچنین کودکان یا افرادی که در خانواده و نزدیکان آن‌ها، سابقه این اختلال وجود دارند، گاهی باید تحت مراقبت و معاینه کارشناسان سلامت روان قرار بگیرند تا در صورت وجود علائم مشابه، فرآیند درمان آن‌ها زودتر آغاز شود

نحوه برخورد با افراد داری اختلال شخصیت وابسته

همانطور که می‌دانید رابطه با یک فرد وابسته با چالش‌های زیادی همراه است که در اولین قدم شما باید نحوه برخورد با این افراد را یاد بگیرید تا با مشکلات کمتری مواجه شوید. پس در رابطه با این افراد بهتر است نکات زیر را رعایت کنید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- شما باید در رابطه با افرادی با اختلال شخصیت وابسته، محتاط عمل کنید
- سعی کنید او را تشویق کنید تا او از موفقیت‌های حتی کوچک خود نیز لذت ببرد
- فرد را به یادگیری بیشتر مهارت‌ها تشویق کنید
- حس اعتماد به نفس را در او افزایش دهید



لازم به ذکر است برای درمان افراد دارای اختلال شخصیت وابسته حتما به روانشناس و روانپزشک مراجعه فرمایید

به نظرتان این بیماری چه قدر خطرناکه؟

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

WWW.MAJNA.IR

