

ویژگی اصلی این اختلال، اجتناب از مردم، تجربیات جدید و حتی تجربیات قدیمی‌ست. در این اختلال، معمولاً ترس از احمق به‌نظر رسیدن با میل شدید به پذیرش و محبت ترکیب می‌شود. افراد مبتلا به این اختلال به‌دلیل حساس‌بودن نسبت به انتقاد، از ارتباطات اجتماعی دوری می‌کنند. آنان خجالتی هستند.

(دوری‌گزین)

اختلال شخصیت اجتنابی

علائم:

- ۱) از فعالیت‌های شغلی که مستلزم ارتباط بین‌فردی زیاد است، به‌علت ترس از انتقاد، عدم تأیید یا طرد، اجتناب می‌کند.
- ۲) مایل نیست با دیگران در ارتباط باشد مگر مطمئن شود که مورد محبت قرار می‌گیرد.
- ۳) در روابط صمیمانه به‌علت ترس از شرمساری یا مسخره‌شدن، محدودیت نشان می‌دهد.
- ۴) نسبت به مورد انتقاد قرارگرفتن یا طردشدن در موقعیت‌های اجتماعی، اشتغال ذهنی دارد.
- ۵) به‌علت احساس‌های بی‌کفایتی در موقعیت بین‌فردی جدید، کم‌رو است.
- ۶) از لحاظ اجتماعی، خود را نالایق و از لحاظ شخصی، خود را فاقد جاذبه می‌پندارد یا نسبت به دیگران، احساس حقارت می‌کند.
- ۷) به‌طور غیرعادی نسبت به خطرکردن‌های شخصی یا درگیر شدن در فعالیت‌های جدید، بی‌میل است زیرا موجب دستپاچگی او می‌شود.

ویژگی‌های تشخیص

ویژگی اصلی این اختلال، الگوی فراگیر بازداری اجتماعی و حساسیت زیاد به ارزیابی منفی‌ست که از اوایل بزرگسالی آغاز و در زمینه‌های گوناگون ظاهر می‌شود. افراد مبتلا به این اختلال، از فعالیت‌های شغلی یا تحصیلی که مستلزم تماس بین‌فردی‌ست، به‌علت ترس از انتقاد، عدم تأیید یا طرد، اجتناب می‌کنند.

این افراد از دوست‌شدن با افراد جدید، پرهیز می‌کنند مگر این‌که مطمئن باشند بدون انتقاد، مورد پذیرش و محبت قرار می‌گیرند؛ تا زمانی‌که برعکس این قضیه ثابت نشده باشد، فرض را بر این می‌گیرند که دیگران انتقادکننده هستند و آنان را تأیید نمی‌کنند. افراد مبتلا به این اختلال، به فعالیت‌های گروهی نمی‌پیوندند مگر این‌که پیشنهادها مکرر و سخاوتمندانه‌ای از حمایت و محبت، وجود داشته باشد.

خطرهای بالقوه‌ی موقعیت‌های معمولی را بزرگ جلوه می‌دهند و شیوه‌ی زندگی محدود این افراد، ممکن است ناشی از نیاز آنان به قطعیت و ایمنی باشد.

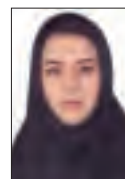
ویژگی‌ها و اختلال‌های همراه:

افراد مبتلا به این اختلال اغلب با هوشیاری، حرکات و بیانات افرادی که با آنان در ارتباطند را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. رفتار وحشت‌زده و مضطرب آنان ممکن است موجب تمسخر دیگران شود که در جای خود به شک‌ها و تردیدهای شان دامن می‌زند. آنان به این دلیل که ممکن است نسبت به انتقاد، با سرخ‌شدن یا گریه واکنش نشان دهند، بسیار مضطرب‌اند. دیگران آنان را به‌عنوان افرادی خجالتی، ترسو، تنها و منزوی توصیف می‌کنند. مشکلات عمده‌ی مربوط به این اختلال، در کارکرد اجتماعی و شغلی روی می‌دهد. عزت‌نفس ضعیف و حساسیت زیاد نسبت به طردشدن، با ارتباط‌های بین‌فردی محدود، رابطه دارد. این افراد ممکن است نسبتاً تنها و جدافتاده باشند و معمولاً شبکه‌ی حمایتی گسترده‌ای ندارند که بتواند به آنان کمک کند تا به سلامت، بحران‌ها را پشت‌سر گذارند. آنان به محبت و پذیرش نیاز دارند و ممکن است درباره‌ی روابط ایده‌آل با دیگران، خیال‌پردازی کنند. رفتارهای اجتنابی ممکن است بر کارکرد شغلی نیز تأثیر نامطلوب بگذارد زیرا این افراد سعی می‌کنند از انواع موقعیت‌های اجتماعی که ممکن است برای برآورده ساختن خواسته‌های اساسی شغلی یا پیشرفت، مهم باشند، اجتناب کنند. اختلال‌های دیگری که معمولاً همراه با این اختلال تشخیص داده می‌شود، شامل اختلال‌های خلقی و اضطرابی - به‌ویژه هراس از اجتماع از نوع تعمیم‌یافته - هستند. این اختلال اغلب همراه با «اختلال شخصیت وابسته» تشخیص داده می‌شود زیرا افراد مبتلا به اختلال شخصیت اجتنابی، به افراد معدودی بسیار دلبستگی داشته و به آنان وابسته‌اند. همچنین این اختلال اغلب با «اختلال شخصیت مرزی» و اختلال‌های شخصیتی «پارانویایی»، «اسکیزوتیپ» و «اسکیزوتایپی» تشخیص داده می‌شود.

درمان:

اختلال شخصیت اجتنابی اغلب از طریق «روان‌درمانی» درمان می‌گردد. از آن‌جا که مبتلایان به این نوع اختلال شخصیت، خیلی خجالتی هستند و در ارتباطات میان‌فردی دچار مشکل می‌باشند، «گروه‌درمانی» عموماً توصیه نمی‌شود. «درمان شناختی- رفتاری» اغلب در کمک به افراد برای غلبه بر شرمساری و رشد مهارت‌ها و رفتارهای تازه، بسیار مؤثر است. داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب معمولاً برای کمک به افراد در پیش‌برد روان‌درمانی تجویز می‌گردد؛ هرچند این داروها به پیش‌برد روان‌درمانی کمک می‌کنند اما «دارودرمانی» به‌تنهایی برای درمان اختلال شخصیت اجتنابی توصیه نمی‌شود.

منبع: DSM-IV-TR



مریم یوسفی

کارشناس روان‌شناسی عمومی

آیا می‌دانستید که...؟!:

■ هر روز تقریباً ۸ هزار زلزله‌ی خفیف در کره‌ی زمین روی می‌دهد!

■ ۱۳ درصد مردم جهان، چپ‌دست هستند!

■ امکان ندارد بتوانید با چشم باز، عطسه کنید!

■ قوی‌ترین ماهیچه‌ی بدن، ماهیچه‌ی زبان است!

■ آب دریا به‌خاطر وجود منیزیم و املاح معدنی در آن، در زیبایی پوست تأثیر دارد!

■ سبک‌وزن‌ترین آدم جهان، یک دختر ۲۲ ساله‌ی اهل «تگزاس» است که فقط ۲۶ کیلو وزن دارد!

■ در کهکشان، ستارگان آبی‌رنگ هم وجود دارند و درجه‌حرارت آن‌ها از خورشید هم بیش‌تر است!

■ به‌تازگی بیش از ۹۰۰ بمب منفجر نشده از جنگ جهانی دوم در زیر رستورانی در «اوکیناوا» یافت شده است!

■ هرروز به‌طور متوسط ۱۵ هزار مرتبه پلک‌های چشم خود را به‌هم می‌زنید!

گردآوری: ایرج صامتی

