

وابسته شخصیت اختلال (Dependent)

انسان، موجودی اجتماعی است که تا حدودی به اطرافیان‌اش وابستگی دارد اما مشکل، زمانی آغاز می‌شود که این وابستگی، حالتی افراطی و بیمارگونه پیدا می‌کند. یکی از دلایل شایع برای چنین وضعیتی، وجود اختلال در شخصیت افراد است. بیماران مبتلا به این حالت، نیازهای خود را تحت‌الشعاع نیازهای دیگران قرار می‌دهند، مسؤولیت‌های مهم زندگی خود را به گردن دیگران می‌اندازند، به خود مطمئن نیستند و اگر جز برای مدتی کوتاه تنها بمانند، احساس ناراحتی زیادی می‌کنند. روان‌شناسان به این حالت می‌گویند: «اختلال شخصیت وابسته»

علائم:

و ناتوان می‌پندارد؛ در نتیجه می‌کوشد که با رفتارهای حقیرانه و چاپلوسانه، حمایت و مراقبت دیگران را کسب کند. این افراد به دلیل این که می‌ترسند حمایت یا تأثیر دیگران را از دست بدهند، قادر به گفتن «نه» نیستند و نمی‌توانند مخالفت خود را با نظر دیگران بیان کنند. این افراد می‌ترسند کاری را به تنهایی انجام دهند و برای خرید، رفتن به مطب پزشک، رفتن به مدرسه‌ی فرزند و... باید دیگری آنان را همراهی کند. چنین افرادی، جرأت و جسارت ندارند یا به خود حق نمی‌دهند نسبت به دیگران -به‌ویژه افرادی که مورد اتکای‌شان هستند- خشمگین شوند زیرا همواره می‌ترسند حمایت و اتکای این افراد را از دست‌دهند؛ در نتیجه مورد ظلم و بدرفتاری از سوی دیگران قرار می‌گیرند و درحالی که ناراحت‌اند اما خودخوری می‌کنند و حرفی نمی‌زنند.

- ۱) بدون راهنمایی و اطمینان‌بخشی مفرط دیگران، قادر به اخذ تصمیمات روزمره نیست.
- ۲) احتیاج دارد که دیگران، مسؤولیت بیش‌تر زمینه‌های مهم زندگی او را بپذیرند.
- ۳) در ابراز مخالفت با دیگران، به دلیل ترس از قطع حمایت و مقبولیت آنان، دچار اشکال است (ترس‌های واقع‌گرایانه از عقوبت یا تلافی، منظور نمی‌شود).
- ۴) در شروع برنامه‌ها و انجام کارها به‌تنهایی دچار اشکال است.
- ۵) در طلب محبت و حمایت دیگران، افراط می‌کند؛ تا حدی که داوطلب انجام کارهایی می‌شود که ناخوشایند هستند.
- ۶) وقتی یک رابطه‌ی نزدیک، از هم می‌گسلد، فوراً در پی رابطه‌ی دیگری به‌عنوان منبع حمایت و مراقبت درمی‌آید.
- ۷) اشتغال ذهنی غیرواقع‌گرایانه با ترس از رهاشدن به‌حال خود دارد.

ویژگی‌های تشخیص

مشخصه‌ی اختلال شخصیت وابسته، رفتاری حاکی از وابستگی و سلطه‌پذیری به‌صورت الگویی نافذ و فراگیر است. افراد مبتلا به این اختلال، از تصمیم‌گیری، عاجزند مگر آن‌که با دیگران به مقدار بسیار زیادی مشورت کرده و کاملاً مطمئن شده باشند. آنان از موقعیت‌های مسؤولیت‌آور، پرهیز می‌کنند و اگر از آنان خواسته شود که نقش مدیر را در جایی به‌عهده بگیرند، مضطرب می‌شوند و ترجیح می‌دهند تحت سلطه باشند. پافشاری در انجام تکالیفی که مربوط به خودشان است را دشوار می‌یابند اما اگر قرار باشد آن تکالیف را برای کسی دیگر انجام دهند، مداومت در آن‌ها کاری برای‌شان ندارد. این‌گونه بیماران دوست‌ندارند تنها باشند و دل‌شان می‌خواهد کسی را پیدا کنند که بتوانند به او دل‌بسته شوند؛ همین نیاز آنان به دل‌بستگی فرد دیگر است که روابطشان را خدشه‌دار ساخته است.

مهم‌ترین خصیصه‌ی «اختلال شخصیت وابسته»، نداشتن اطمینان به خود، وابستگی کامل به دیگران، رفتار تسلیم‌جویانه، کم‌رویی، تردید و پرهیز از پذیرش مسؤولیت است. نیاز بیش از حد «شخصیت وابسته» برای این که تحت حمایت و مراقبت قرارگیرد، سبب می‌شود تسلط دیگران و اجحاف و بدرفتاری آنان را بپذیرد. ترس این افراد از جدایی، موجب می‌شود رفتاری تسلیم‌جویانه و حقارت‌آمیز در برابر دیگران در پیش گیرند. فرد مبتلا به «اختلال شخصیت وابسته»، خود را بدون کمک دیگران، کاملاً بی‌پناه



ویژگی‌ها و اختلال‌های همراه

افراد مبتلا به این اختلال، اغلب با بدبینی و تردید نسبت به خود و کوچک‌شمردن توانایی‌ها و استعداد‌های خویش، مشخص می‌شوند و ممکن است همواره از خود تحت‌عنوان «احمق» یادکنند. آنان انتقاد و عدم تأیید را به‌عنوان دلیلی بر بی‌ارزشی خود قلمداد می‌کنند و اعتماد به خود را از دست می‌دهند. در مواردی که ابتکار مستقل مورد نیاز است، ممکن است کارکرد شغلی مختل شود؛ ممکن است از موقعیت‌های پرمسئولیت اجتناب کنند و هنگامی که نیاز به تصمیم‌گیری داشته باشند، مضطرب شوند. روابط اجتماعی، محدود به افرادی است که شخص به آنان وابسته است. «اختلال شخصیت وابسته» اغلب با سایر اختلال‌های شخصیت به‌ویژه «اختلال شخصیت مرزی»، «اجتنابی» و «نمایشی» به‌طور هم‌زمان رخ می‌دهد. بیماری‌های جسمانی مزمن یا اختلال اضطراب جدایی در کودکی یا نوجوانی، ممکن است فرد را آماده‌ی ابتلا به این اختلال نماید.

تشخیص افتراقی

این اختلال را باید از آن نوع وابستگی که پیامد اختلال‌های خلقی، اختلال وحشت‌زدگی و گذر هراسی و ناشی از بیماری‌های جسمانی‌ست، متمایز کرد. «اختلال شخصیت وابسته» دارای شروع زودرس، سیر مزمن و الگوی از رفتار است که در این اختلال‌ها که ذکر شد، رخ نمی‌دهد. بسیاری از افراد، صفات «شخصیت وابسته» را نشان می‌دهند اما تنها هنگامی که این صفات، انعطاف‌پذیر، ناسازگارانه و پایدار باشند و موجب آسیب‌کاری قابل ملاحظه یا پریشانی ذهنی شوند، «اختلال شخصیت وابسته» تلقی می‌گردند.

درمان

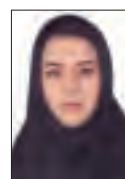
■ روان‌درمانی:

«روان‌درمانی» بیماران وابسته -به‌خصوص با استفاده از درمان‌های بینش‌گر- موفقیت‌های زیادی به‌دنبال می‌آورد و با حمایت درمان‌گر، چنین بیمارانی می‌توانند استقلال و قاطعیت و اعتمادبه‌نفس بیش‌تری پیدا کنند اما نباید در این کار عجله کرد، چون موجب سردرگمی بیمار می‌شود. در کنار درمان «بینش‌گرا»، استفاده از رفتاردرمانی، آموزش قاطعیت و اظهار وجود، «خانواده‌درمانی» می‌تواند به موفقیت بیش‌تر درمان، منجر شود.

■ دارودرمانی:

بیماران وابسته، علائم فرعی دیگری مانند اضطراب و افسردگی را نشان می‌دهند که می‌توان از ضداضطراب‌ها و ضدافسردگی‌ها برای بهبود آنان استفاده کرد.

منبع: DSM-IV-TR



مریم یوسفی

کارشناس روان‌شناسی عمومی

راز جعبه‌ی کفش!

زن و شوهری بیش از ۶۰ سال با یکدیگر زندگی مشترک داشتند. آنان همه‌چیز را به‌طور مساوی بین خود تقسیم کرده بودند. در مورد همه‌چیز باهم صحبت می‌کردند و هیچ‌چیز را از یکدیگر پنهان نمی‌کردند مگر یک چیز: یک جعبه‌ی کفش در بالای کمد پیرزن بود که از همسرش خواسته بود هرگز آن را باز نکند و در مورد آن هم چیزی نپرسد. در همه‌ی این سال‌ها، پیرمرد آن را نادیده گرفته بود اما سرانجام یک روز، پیرزن به بستر بیماری افتاد و پزشکان از او قطع امید کردند. در حالی که با یکدیگر، امور باقی را رفع و رجوع می‌کردند، پیرمرد جعبه‌ی کفش را آورد و نزد همسرش برد. پیرزن تصدیق کرد که وقت آن رسیده تا همه‌چیز را در مورد جعبه، به همسرش بگوید. پس، از او خواست تا در جعبه را باز کند. وقتی پیرمرد در جعبه را باز کرد، دو عروسک بافتنی و مقداری پول پیدا کرد. پیرمرد در این‌باره از همسرش سؤال نمود. پیرزن گفت: «هنگامی که ما قرار ازدواج گذاشتیم، مادر بزرگام به من گفت راز خوشبختی زندگی مشترک در این است که هیچ‌وقت مشاجره نکنید. او به من گفت هر وقت از دست تو عصبانی شدم، ساکت بمانم و یک عروسک ببافم.»

پیرمرد به‌شدت تحت‌تأثیر قرار گرفت و سعی کرد اشک‌هایش سرازیر نشود. فقط دو عروسک در جعبه بود؛ پس همسرش فقط دوبار در طول زندگی مشترک‌شان، از دست او رنجیده بود. از این‌بابت در دل‌اش شادمان شد؛ پس رو به همسرش کرد و گفت: «این‌همه پول از کجا آمده؟» در پاسخ گفت: «این پولی‌ست که از فروش عروسک‌ها به‌دست آورده‌ام.»

