

روانشناسی شخصیت

ی شما را بیمار می کند، اضطراب شما را عصبی می کند، ترس می تواند شما درست در همان جایی که قرار دارید فلج کند و این احساسات روی هم رفته چندان خوشایند به نظر نمی رسند. نیست؟ البته نکته جالب این جاست که این احساسات معمولاً موقتی هستند و خیلی زود از هم . اگرچه شرایطی وجود دارد که در آن وجود نگرانی، اضطراب و ترس همیشگی شده و باعث بروز نوعی بیماری به نام پارانویا می گردد. قرار گرفتن در چنین وضعیتی کشنده است.

بیش از اندازه بدگمان هستید آیا کسی در گذشته شما را مخاطب عبارت "تو خیلی پارانویایی" هستی قرار داده است؟ در حال حاضر بسیاری از ما دچار این بیماری هستیم اما در بعضی افراد پارانویا به صورت یک بیماری مزمن در می آید. اکثریت افراد برای مدت زمان بسیار کوتاهی دچار کج خیالی و کژپنداری می شوند و بعد از چندی به موقعیت نرمال و آرام قبل باز می گردند. هرچند برای عده ای بیماری در سراسر زندگی وجود خواهد داشت. خوب، پارانویا دقیقاً چیست؟ دایره المعارف الکترونیکی کلمبیا در چاپ ششم خود پارانویا را این چنین تعریف کرده است: "به وجود آمدن افکار و تصورات غلط محکم، تغییر ناپذیر، و تثبیت شده ای از آزار و اذیت و یا بزرگی و شکوه." این مسئله معمولاً در مورد اشخاصی معنا پیدا می کند که نسبت به افراد، اشیاء، و یا به طور کلی جامعه احساس بدگمانی پیدا می کنند. که سوء ظن به تنهایی باعث ایجاد پارانویا نمی شود به ویژه اگر بر اساس تجربیات شخصی و یا تجربیاتی که دیگران با شما در میان گذاشته اند باشد. مشکل زمانی به پارانویا تبدیل می شود که شک و تردیدها بی پایه و اساس می . بیماری در مراحل اولیه خود تأثیر ناچیزی بر زندگی افراد می گذارد و حتی می توان گفت که در ابتدا هیچ نوع تأثیری ندارد، اما حالت شدید آن زندگی فرد را زجرآور می سازد و او قادر نیست که از شدت استرس دست به هیچ کاری بزند؛ در این شرایط احتمال اینکه بیماری های دیگری سلامت فرد را به مخاطره بیندازند . رای مردهای مسن تر این مشکل می تواند کلیه جوانب زندگی آنها را تحت الشعاع قرار دهد، چراکه استرس بی حد و حصر آنها را به سمت سکتة قلبی می کشاند.

تشخیص مشکل

: اختلال هویتی، اختلال در افکار و تخیلات و شیذوفرنی.

بیماری برای شما ذکر شده و می توانید با اتکا به این نشانه ها تشخیص دهید که آیا خودتان و یا کسیکه دوستش می دارید از این بیماری رنج می برد و یا خیر:

اختلال هویتی

زمانی بروز می کند که شخص بدون وجود هیچ گونه دلیلی نسبت به زندگی اجتماعی خود سوء ظن پیدا می کند. باید مراقب این علائم باشید:

چنین افرادی همیشه در حالت تدافعی به سر می برند و جهان برای آنها به منزله محیط خطرناکی است. آنها فقط شک و تردیدهای خاص خودشان را قبول دارند و به هیچ وجه با دلیل و منطق نمی توان آنها را راضی نمود و همیشه با عقل و منطق در ستیز هستند. "توطئه چینی" کلاسیک شناخته می

. زمانی که شخص به یک موقعیت تازه مثل شغل جدید رابطه ای جدید و .. وارد می شود در یک لاک . این حالت تا زمانی وجود دارد که شخص بتواند خود را با شرایط موجود وفق دهد و پایه های ترس خود را از بین برد. افرادی که دچار پارانویا هستند به سختی می توانند از ترس های خود دست بکشند.

حساسیت بیش از اندازه افرادی که به پارانویا مبتلا هستند معمولا بیش از اندازه به هشدارها و اخطارها توجه می کنند. آنها انتقاد را به سختی قبول می کنند، همیشه در حالت تدافعی به سر می برند، و افراد ستیزه جویی هستند.

آرام و کناره گیر هستند افرادی پارانوایی تا آنجایی که امکان داشته باشد خود را از سایر افراد جامعه جدا می کنند. زمانی که در یک جمع قرار می گیرند سعی می کنند در گوشه ای آرام بنشینند تا مبادا کسی متوجه حضور آنها شود. چهره های آنها معمولا سرد و بیروح است و هیچ نوع احساسی از خود نشان نمی دهند.

اختلال در افکار و تخیلات این افراد به ندرت افکار درست را قبول می کنند، تصورات خود را با هیچ کس در میان نمی گذارند، به آسانی تغییر نمی کنند و قابل اصلاح نمی باشند. این نوع پارانویا از نوع قبلی حادثتر است و شخص را ناتوان تر ضعیف تر می کند. در این شرایط نوع از اوهام پوچ وجود دارد که آنها را رها نمی کند: افرادی که دارای اختلالات هویتی هستند تصور می کنند که هم قطاران نشان آنها را به تمسخر می گیرند اما کسانی که دچار اختلالات افکار و تخیلات هستند تصور می کنند که تمام دنیا برای آزار و اذیت آنها بسیج شده اند و قصد شکنجه دادنشان را دارند. باید اعتراف کرد این نوع از اوهام بیشتر در خانم ها بروز می کند تا آقایون، البته نمونه هایی نیز وجود دارد که در آن مردها دچار رشک و حسد می شوند و همگان را مورد اتهام قرار می دهند.

اوهام شهوانی این دسته از افراد تصور می کنند که عاشق کسی شده اند که فرا انسانی است و دارای خصوصیتی است که هیچ یک از انسان های دیگر دارای آن ویژگی های خاص نمی باشند.

خودبزرگ بینی خوب، شاید همه ما چنین احساسی را حداقل یک یا دو بار در طول زندگی خود تجربه کرده باشیم (پس شاید نام اختلال در وهم و خیال را نتوان بر روی آن گذاشت). افرادی هستند که با جدیت تمام تصور می کنند که دارای قدرت های باورنکردنی هستند و بر روی افراد دیگر سلطه دارند (می توانند بیماران را شفا دهند، صلح ایجاد کنند، بر کشوری حکمفرمایی کنند و غیر ..) اوهام جسمانی نام دیگر این مشکل روانی مالیخولیا است. این دسته از افراد تصور می کنند که در بدن و یا سلامت جسمانی آنها همواره مشکلاتی وجود دارد. آنها حتی اگر از سلامت کامل نیز برخوردار باشند باز هم این تصور غلط دست از سر آنها بر نمی دارد. اسکیزوفرنی این افراد همواره دچار توهم بوده و دارای افکار عجیب و غریبی می باشند. در افکار خود همیشه یک موضوع شخصی را دنبال می کنند. آنها اصواتی را می شنوند که به گوش دیگران نمی رسد و اعتقاد دارند که کسی افکارشان را کنترل می کند و یا از طریق رسانه های گروهی به گوش همه می اندکی آنها زندانی ذهنشان می شوند که می تواند منجر به بروز سایر بیماری های روانی در شخص شود.

بعضی از افراد بیش از سایرین در معرض ابتلا به پارانویا قرار دارند. افرادی که در محیط‌هایی با فشار و استرس بالا زندگی می‌کنند و یا مشغول به کار هستند بیش از دیگران دچار بدگمانی و سوء ظن می‌شوند. این افراد شامل مهاجرین، گروه‌های اقلیت، اسیران جنگی، سربازها، کارگاه‌های پلیس، سیاستمداران، وکلای ران می‌باشد. البته باید توجه داشت که ممکن است پارانویا به دلیل عوامل وراثتی بروز کند و تشویش و استرس تنها به عنوان جرقه آن باشند.

برای درمان این مشکل دو نوع مداوای مختلف وجود دارد: یکی روان‌درمانی و دیگری معالجه از طریق مصرف (مصرف آنتی‌سایکوتیک) می‌باشد. اگر شخصی را می‌شناسید که دچار این بیماری است بهتر است تا زمانیکه مطمئن نشده‌اید که آنها قرص خود را بلعیده‌اند ترکشان نکنید، زیرا در بسیاری از موارد قرص را در گوشه دهان خود پنهان می‌کنند و زمانی که آنها را ترک کردید دارو را به بیرون از دهان خود پرتاب می‌کنند. آیا تصور می‌کنید که این بیماری تنها برای "دیگران" اتفاق می‌افتد. این بیماری ممکن است در هر زمانی برای هر کسی روی دهد. نکته مهم این است که بتوانید مشکل را پیش از اینکه غیر قابل بررسی گردد، تشخیص دهید. هیچ موقع برای کمک خواستن دیر نیست به ویژه شرایط در کنار شما باقی می‌مانده و از شما حمایت می‌کنند.