

شخصیت پارانویید و شکاک

هر شک و بدبینی نشانه بیماری پارانویید نیست و در فرد باید به دنبال ریشه ها و عوامل شکاکی گشت تا یقین پیدا کرد که آیا فرد بیمار شکاکی است و یا سو تفاهمی بیش نیست .

فرد مبتلا به بیماری پارانویید (سوء ظن همراه با توهم) به زمین و زمان شک دارد، و احساس میکند همه اتفاقات دور و بر او جز ضرر برای او چیزی نخواهد داشت . افراد شکاک همیشه در حال پرسیدن سوالات عجیب غریب هستند مثلاً می پرسند آن فرد با شما چکار داشت؟ آن فرد آیا شما را می شناسد؟ چه کسی با تلفن شما تماس گرفته؟ ماحصل صحبت های تلفنی شما با طرف مقابلتان چه بود؟ فلانی کجا رفت؟ آیا مطمئن هستید که آن فرد به شما صدمه نمیزند؟ و به زمین و زمان شک دارند احساس می کند هر کس او را می شناسد برای وی نقشه هایی خصمانه می کشد، ریاست طلب است و حرفش را به زور به کرسی می نشاند، بشدت احساس افسردگی می کند، هیچ موضوعی باعث خوشحالی اش نمی شود و از خوشحالی اطرافیان عصبی می شود و دوست ندارد اطرافیان شاد و خوشحال باشند و همیشه در حال کنکاش کردن و زیر نظر داشتن افراد است . چیزهایی را می شنود و می بیند که واقعیت ندارد، در تکلم مشکلاتی پیدا می کند، خشن است و گاه به فکر خودکشی می افتد. همیشه فکر میکند بد شانس ترین و بد بخت ترین فرد روی زمین است . اطرافیان خود را از آزادی منع میکند و برای آنها محدودیت در نظر میگیرد . و فکر میکند همه قرار است به او ضربه بزنند . از هر حرکتی از سوی طرف مقابلشان ، یک مدرک خیانت می سازد و همچنان به دنبال سرنخی است تا طرف مقابلش را متهم کند و به زمین و زمان اعتماد ندارد، در هر حرف ساده ای دنبال سرزنش و توهین می گردند، و دنبال تلافی کردن است، زندگی آزاردهنده می شود. در این میان شما مطمئن هستید که همسر پدر مادر خواهر و یا برادر شما دچار بیماری بدبینی و سوء ظن است.

بیماری پارانویید نوعی روان گسیختگی مزمن و جدی است و به درمان های بلندمدت نیاز دارد. فرد پارانویید مدام در این فکر است که دیگران به فکر ویران کردن زندگی او هستند و از این رو، وجود هر کسی در اطراف خودش را به منزله یک تهدید برمی شمارد. همیشه در این فکر است که هر فردی از اطرافیان به او ضربه میزند و به فکر بیچاره کردن او است . اگر شما هم فردی پارانویید در خانواده دارید، با عمل کردن به روش هایی که در این مرکز به شما ارائه می کنیم به بهبود آنها کمک کنید.

علائم بیماری پارانویید

- قادر به گذشت و بخشش دیگران نیستند. و حتی به جنگ با دیگران آماده هستند
- عکس العمل تندی دارند و خیلی زود خشمگین می شوند. و ضرب و شتم اولین صلاح مورد استفاده آنهاست
- اهل تلافی کردن هستند. و از هر زمان و مکانی برای تلافی کردن استفاده میکنند
- معمولاً به همسران و فرزندان خود بدون دلیل شک دارند و این شک و بدبینی را به دیگر افراد هم انتقال می دهند

- انتقاد پذیر نیستند و هر زمان که انتقادی از آنها صورت بگیرد به تندی و با جنگ و جدل برخورد میکنند
- بسیار حساس و زودرنج هستند و حساسیت آنها به مراتب شدید تر و جدی تر است نسبت به محیط پیرامون خود
- همیشه حق به جانب هستند و اشتباهات خود را گردن نمی گیرند و به دنبال توبیخ فرد دیگری هستند
- با دیگران سر لجبازی و دشمنی دارند و بحث و جدل و ضرب و شتم را بسیار به کار می برند
- نمی توانند به کسی اعتماد کنند و همیشه نسبت به اطرافیان خود بد بین هستند و دوست دارند موارد رو به تنهایی حل کنند.
- آزادی و احساس خوشحالی را به راحتی از اطرافیان خود و مخصوصا همسر و فرزندان خود سلب میکنند و محیط جامعه و افراد جامعه را بیمارانی روانی که دنبال موقعیتی برای ضربه زدن به آنها هستند معرفی میکنند.
- بیمار به دنبال جلب توجه هستند و از هر راهی برای جلب توجه خود نسبت به اطرافیان استفاده میکنند.
- رفتارهای یکنواخت ندارند و برتر بودن افراد دیگر نسبت به خود را تحمل نمیکنند و سریعاً باب دشمنی را با افراد به وجود می آورند.
- بیمار بدون دلیل کافی گمان می کند او را استثمار کرده اند و به او ضرر می رسانند یا سرش کلاه می گذارند و در حال خیابن به او هستند و مدام در حال نقشه کشیدن برای بدبخت کردن او هستند
- بدون دلیل کافی، وفاداری یا قابل اعتماد بودن دوستان و اطرافیان خود را زیر سوال می برد، و همیشه مشغول زیر نظر گرفتن آنها است تا بتواند سر نخي از خیانت کردن آنها نسبت به خود به دست بیاورد به صورتی که این شک دائم ذهن او را مشغول می کند.
- به هیچ کس اطمینان ندارد و می ترسد از اطلاعاتی که او به آنها داده، علیه خودش استفاده کنند. و همیشه وسایل شخصی خود را محفوظ نگاه میدارد و در این فکر است که همه به دنبال به دست آوردن راز ها و اطلاعات شخصی او هستند
- در بین اظهار نظرهای اطرافیان که بی غرض و بدون خطر است و حتی اتفاق های مثبت و خوب، مفاهیم تهدیدکننده یا تحقیرکننده پیدا می کند. و همیشه به دنبال سرنخی است که دیگران برای او خطر ساز هستند و به هیچ کس اعتماد و اطمینان ندارد.
- همیشه از همه چیز و همه کس دلخور و ناخشنود است و اگر کسی به او توهین یا بی احترامی کرده باشد، هرگز او را نمی بخشد و فراموش نمی کند. و به دنبال تلافی کردن است.
- با کوچک ترین اتفاق و صحبتی، احساس می کند به شخصیت و اعتبارش لطمه وارد شده و بلافاصله واکنشی خصمانه و خشمگینانه نشان می دهد یا به مقابله می پردازد (در حالی که دیگران چنین برداشتی ندارند).
- مکرراً و بدون هیچ دلیلی به وفاداری همسرش شک می کند.

• این بیماری جنبه موروثی دارد. معمولاً افرادی که در خانواده سابقه بیماری اسکیزوفرنی دارند بیشتر در معرض ابتلا هستند. علت احتمالی دیگر اینکه می‌تواند تجربه دردناکی در دوران کودکی باعث بروز این مشکل شود. کودکانی که والدین پرخاشگر دارند و یا کودکان با احساس نا امنی سپری شده است می‌توانند قربانیان این بیماری باشند. اکثر خانواده‌ها برای اینکه کودکان مستقل پرورش دهند از کودکی فرزند خود را در برابر مشکلات قرار می‌دهند و کودکان هم چون هنوز قوه ادراکی و احساسی رشد نیافته‌ای دارند قدرت تشخیص نسبت به موارد و موضوعات پیش رو را ندارند و بنابر این چون پدر مادر را حامی خود نمی‌دانند از دوران کودکی در صدد حل کردن مشکلات به تنهایی هستند و همین باعث می‌شود محتاط عمل نمایند و قدرت اعتماد نسبت به اطرافیان را درک نکنند و خود را در برابر مشکلات تنها بینند و جز خود به هیچ فردی اعتماد نداشته باشند که این موارد ریشه در کودکی دارند و هر چه سن بالاتر برود ریشه‌ها محکم‌تر و تر استوارتر شوند

نحوه درمان بیماران شکاک

درمان این بیماران کمی دشوار است زیرا این بیماران شکاک هستند و به پزشک خود نیز شک دارند. اگر بیماری‌شان به موقع درمان نشود، مزمن خواهد شد و درمانش به مراتب مشکل‌تر می‌شود. برای بهبود این مشکل باید خانواده نیز همیاری و پشتیبانی کنند همچنین بیمار باید به کمک روانشناس خود در جلسات مشاوره روانشناسی به حدی از اعتماد برسد تا وقایع پیش آمده را بازگو کند و روانشناس بتواند ریشه‌های به وجود آمده در دوران کودکی را شناسایی و همراه با روانپزشک خود برنامه‌های خودیاری را دنبال نماید تا این بیماری ریشه‌ای درمان شود. قدم اول برای هر فرد مشکوک با بیماری پارانویید است اعتماد نسبت به فردی به عنوان روانشناس است.

با یک بیمار شکاک پارانویید چگونه رفتار کنیم؟

- سعی نکنید رفتار آن‌ها را تغییر دهید، این کار تقریباً غیرممکن است و فقط باعث می‌شود بیمار از شما دلزده شود و حداقل اعتمادی را که نسبت به شما دارد هم از بین برود

- سعی کنید ارتباطتان با بیمار را نزدیک‌تر کنید تا از شما راضی باشد، ولی هرگز سوءظن‌هایش صحنه نگذارید و حس شکاک‌ی را در او تقویت ننمایید و برای راضی نگه داشتنش حرف‌های بی‌هوده و نابجایش را تعیید نکنید و در این بحث‌ها اصلاً شرکت نکنید.

- هنگامی که بیمار سوءظن نسبت به همسرش پیدا کرده، مواظب باشید تا از همسر او جانبداری نکنید، این کار باعث به وجود آمدن پیش‌فرض‌های جدید در او شده و ممکن است فکر کند شما با همسرش ارتباط دارید و نسبت به شما

شکاک شود و تمام انرژی خود را صرف زیر نظر گرفتن شما کند . هر کجا که وارد بحثی شدید کمی سکوت کنید و خود را بی طرف جلوه نمایید و نیازی نیست به او اثبات کنید که اشتباه فکر میکن

-هرچه اختلال پارانوئید شدیدتر باشد، احتمال دست زدن به خشونت در این گونه بیماران بیشتر می شود. سعی کنید در زمان هایی که بحث و مشاجره بالا گرفت محیط را ترک نمایید تا بیمار کمی آرام گیرد .

-از آن ها انتظار روابط عاطفی نداشته باشید. برقراری این رابطه تقریبا غیرممکن است و او احساس عاطفی را تا بحال دریافت نکرده تا بتواند خود نیز احساس و عاطفه را در وجودش کشف کند

فرد مبتلا به بیماری پارانوئید گمان میکند همه در حال توطئه علیه او هستند

راهکار در رفتار با افراد مبتلا به بیماری پارانوئید

-هر چه سریعتر به یک مشاور و روانشناس مراجعه کنید.

-قراردادن همسر در جریان کارهای روزمره و توضیح در مورد تمام جزئیات

-انجام و اجرا امور منزل اعم از خرید و غیره با همسر

-موضوع را از دریچه نگاه او ببینید بعد قضاوت کنید

-از انجام کارهایی که خط قرمز او هست تا جای امکان پرهیزید

-برای ادامه این زندگی مخصوصا اگر بچه دارید، باید بسوزید و بسازید

حتما شما که شریک زندگی پارانوئی دارید حتما در امور روز مره خود مشاوره با روانشناس را قرار دهید زیرا جلسات روانشناسی باعث میشود تا کمتر در شرایط سخت و طاقت فرسا تحت فشار باشید و بتوانید مدیریت بحران را آموزش ببینید و بدانید تا آخر عمر چطور در کنار یک شخص شکاک زندگی را به بهترین شکل ادامه دهید