

اختلال شخصیت وابسته

راهنمای بیمار و خانواده

دکتر شهربانو قهاری - فاطمه زرگر

www.ketab.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور: اختلال شخصیت وابسته: راهنمای بیمار و خانواده / دکتر شهربانو قهاری، فاطمه زرگر
مشخصات ناشر: تهران، نشر قطره، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.
فروست: سلسله انتشارات: ۱۳۰۵ روان‌شناسی (تألیف):
شابک: ۱۴۰. روان و زندگی: ۱۰۰۰
۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۳۲۱-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: وابستگی (روان‌شناسی)
شناسه‌ی افزوده: زرگر، فاطمه، ۱۳۵۸ -
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ق ۲ / ۵۷۵ BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۲۲
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۲۲۶۹۹۶۳

شابک: ۷-۲۲۱-۱۱۹-۶۰۰-۹۷۸-۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۳۲۱-۷ ISBN: 978-600-119-321-7



اختلال شخصیت وابسته

دکتر شهریانو قهاری * - فاطمه زرگر

چاپ اول: ۱۳۹۰

طراح صفحات و جلد: ابراهیم حقیقی

تصویر روی جلد: با استفاده از نقاشی پابلو پیکاسو (اجزا: علی طاهری ش.)

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: صبا

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

بها: ۳۰۰۰ تومان

* روان‌شناس بالینی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی

(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)

منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳

دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۳ - ۸۸۹۷۳۳۵۱

سندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۵۱۶۵

سایت رسمی فروش اینترنتی (قطره‌شاپ)

www.GhatrehShop.com

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

- یادداشت‌ناشر ۹
- مقدمه‌ی مؤلفان ۱۱
- وابستگی به چه معناست؟ ۱۳
- چگونه می‌توان میزان وابستگی فرد به دیگران را سنجید؟ ۱۴
- شخصیت چیست و اختلال شخصیت وابسته چه ویژگی‌هایی دارد؟ ۱۵
- افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی چه ویژگی‌هایی دارند؟ ۱۶
- انواع اختلالات شخصیت کدام‌اند؟ ۱۸
- فرد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته چه ویژگی‌هایی دارد؟ ۲۳
- شایع‌ترین نشانه‌های اختلال شخصیت وابسته کدام‌اند؟ ۲۷
- انواع شخصیت وابسته کدام‌اند؟ ۲۹
- افراد وابسته نسبت به خود چه دیدگاهی دارند؟ ۳۳
- افراد وابسته نسبت به دیگران چه دیدگاهی دارند؟ ۳۴
- افراد وابسته نسبت به روابط با دیگران چه دیدگاهی دارند؟ ۳۴
- میزان شیوع اختلال شخصیت وابسته چه‌قدر است؟ و چه اختلالاتی با آن همراه هستند؟ ۳۶
- چه عواملی سبب بروز اختلالات شخصیت وابسته می‌شود؟ ۳۷
- بین وابستگی و رفتارهای پرخطر چه رابطه‌ای وجود دارد؟ ۳۸
- اختلال وابستگی چگونه درمان می‌شود؟ ۳۹

- چه داروهایی برای بیماران مبتلا به اختلال شخصیت وابسته تجویز می‌شود؟ ۴۰
- روان‌درمانی چیست؟ ۴۱
- روان‌درمانی بینشی چیست؟ ۴۱
- درمان حمایتی چیست؟ ۴۲
- گروه‌درمانی چیست؟ ۴۲
- زوج‌درمانی چیست؟ ۴۳
- خانواده‌درمانی چیست؟ ۴۴
- رفتاردرمانی چیست؟ ۴۵
- مواجهه چیست؟ ۴۵
- الگوپذیری چیست؟ ۴۷
- ایفای نقش چیست؟ ۴۸
- تقویت چیست؟ ۴۸
- انزجاردرمانی چیست؟ ۴۹
- شیوه‌ی سالم زندگی چیست؟ ۵۰
- مدیریت استرس چیست؟ ۵۳
- بیماران وابسته به یادگیری چه مهارت‌هایی نیازمندند؟ ۵۳
- مهارت‌های ارتباطی چیست؟ ۵۴
- مهارت جرئت‌ورزی چیست؟ ۵۵
- مهارت درخواست کردن چیست و چگونه می‌توان از دیگران درخواست کرد؟ ۶۷
- چگونه می‌توان خشم را به شیوه‌ای سالم ابراز کرد؟ ۶۹
- چگونه می‌توان با فرد پرخاشگر مقابله کرد؟ ۷۴
- مهارت انتقاد سازنده چیست؟ ۸۰
- مهارت «نه» گفتن چیست؟ ۸۳
- مهارت حل مسئله چیست؟ ۸۴
- مهارت تصمیم‌گیری چیست؟ ۸۸
- مهارت مذاکره و گفت‌وگو چیست؟ ۹۰

- مهارت حل اختلاف چیست؟ ۹۱
- شناخت درمانی چیست؟ ۹۲
- چگونه می‌توان با افکار منفی مبارزه کرد؟ ۹۴
- خطاهای فکری (شناختی) چیست و انواع آن کدام‌اند؟ ۹۵
- چگونه می‌توان طرز تلقی‌ها را تغییر داد؟ ۹۸

www.ketab.ir

○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ای سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه، از سلامت بهداشت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابسامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. بنابراین برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت. در این صورت درمان سهل‌تر خواهد بود.

در گذشته‌های دور، اندیشمندان و ادیبان، کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی ارائه دهند. اما امروزه این پندنامه‌های ارزشمند به تنهایی کافی نیستند.

زندگی در عصر ما، آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

تاکنون در ایران برای حل مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی کتاب‌های ارزشمندی در حوزه‌ی روان‌پزشکی و روان‌شناسی، ترجمه و منتشر شده است، که بیش‌تر آن‌ها راه‌حل‌هایی متناسب با فرهنگ‌های غیرایرانی ارائه داده‌اند. لذا صرف ترجمه - حتی علمی‌ترین - متون روان‌شناختی غرب نمی‌تواند راهگشای مشکلات جامعه ما باشد، و ما باید دریافت‌های خود از دانش غرب را با شرایط فرهنگی و میراث

معنوی خود سازگار کنیم، تا کلام مان آشنا و راهکارهای درمانی مان مؤثر باشد.

نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته ایرانی مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، موضوع‌هایی را برای تألیف انتخاب کرده‌اند که در آن مهارت و تجربه ویژه‌ای دارند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل، چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند.

نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.

○ مقدمه‌ی مؤلفان

اختلال «شخصیت وابسته» و وابستگی شدید به دیگران یکی از اختلالات روانی است که بعضی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند. به علت مشکلات عدیده‌ای که این اختلال برای فرد به وجود می‌آورد - از جمله اتکای بیش از حد به دیگران، عدم قدرت تصمیم‌گیری مستقلانه، احساس بی‌کفایتی و احتمال طرد، تحقیر و سرزنش شدن از سوی دیگران - مبتلایان به این مشکل، اغلب نسبت به اختلال خود آگاهی دارند و چون از آن رنج می‌برند به رفع مشکل تمایل دارند.

به کمک علم روان‌شناسی و روان‌پزشکی، اطلاعات زیادی در زمینه‌ی علت، شیوع و روش‌های درمان و برخورد با این اختلال به دست آمده است. مؤثرترین درمان در این اختلال (شخصیت وابسته) روان‌درمانی با استفاده از فنون روان‌شناختی است که به بیماران و خانواده‌های آنان کمک می‌کند تا در راستای کاهش و درمان این اختلال گام‌های مناسبی بردارند.

در این کتاب که راهنمای بیماران و خانواده‌هاست، شما با علایم و نشانه‌های اختلال شخصیت وابسته، ویژگی‌های مربوط به این اختلال و راهبردهای رفتاری و شناختی برای مقابله با ویژگی‌های این اختلال آشنا خواهید شد. یادگیری فنون و مهارت‌های پیشنهادی به کسانی که از ویژگی‌های اختلال وابسته رنج می‌برند، کمک می‌کند تا ویژگی‌های ناکارآمد و غیرانطباقی خود را تعدیل کنند.

در نگارش این کتاب، سعی شده است واژگان تخصصی، تا حد

امکان ساده‌سازی شود، همچنین مطالب با ذکر مثال ارائه شده است تا درک آن برای خواننده آسان‌تر شود.

دکتر شهربانو قهاری

فاطمه زرگر

www.ketab.ir