

داکتر رحیم رامشگر

بخش هشتم : اختلال شخصیت افسرده

### Depressive Personality Disorder

شخصیت افسرده کسیست که از شادی طبیعی زندگی محروم بوده و از فقدان لذت رنج می برد. او ، کج خلق و پوچ گراست و گیج و گم و نومید است. یافتن چیزی شاد کننده ، امید بخش یا خوشبین کننده در زندگی برای آنان دشوار است. این مریضان چون از عدم قبول بسیار می ترسند ، میکوشند کار فرما ی خود را با سخت کوشی و جان کنی هم که شود راضی نگهدارند و رنج را در سکوت تحمل میکنند. اینها دارای خلق پائین بوده ، میل به تردید ، بلا تصمیمی و احتیاط افراطی و احساس ناامنی دارند.

اینها رفتار های متعارض دارند و از جهت این گونه رفتار های خویش نیز احساس گناه میکنند. از زندگی همیشه شکایت دارند ، خود را قربانی سرنوشت میدانند. همیشه خشم سرکوب شده دارند ، طلبکار و ناراضی اند.

شکایات شان همیشگی ، دنباله دار و پایان ناپذیراست و هی تکرار میکنند و باین وجود از اطرافیان توقع دارند به گله ها و شکایات آنها گوش کنند و در غیر این صورت با آنها خصمانه برخورد میکنند.

شخصیت افسرده ، طالب جلب توجه اطرافیان است و میخواهند آنرا از طریق خود خوارداری ، بیچاره گی و مستحق بودن بدست آورند ، این مریضان احساسات اطرافیان خود را هم اغلب استثمار م میکنند ، اینها اغلب مریضی های جسمی و درد های بدنی خود را چند برابر بیشتر جلوه می دهند تا ترحم و توجه اطرافیان را بخود جلب کنند.

خصلت دیگر این مریضان اینست که اینها از شکست خوردن دیگران خوشحال می شوند و دوست ندارند دیگران پیشرفت کنند.

این افراد ضمن گفتگو های شان اکثر اوقات ادعا می کنند که گویا از حساسیت بالائی برخوردارند و می توانند خود آگاهی عمیق را تجربه کنند و همچنان سفسطه هائی می بافند که گوئی سبک و سیاق زندگی غمناک خود را ، طرز لباس پوشیدن و خلق ناشاد خود را با فلسفه رنگ آمیزی کنند . که آگاهان به این استدلال آنها بهانه های رنگ آمیز میگویند.

شخصیت افسرده در ظاهر هر بهانه ایکه بکند ، در باطن خود را تحقیر می نماید، او خودش در باطن خود را احمق میدانند که راه و روش درست زندگی کردن را نمی دانند .

این مریضان احساس میکنند که سر شان همیشه سنگین است ، ذهن شان پر از افکار آزار دهنده میباشد ، اینها نمی دانند روز خود را چگونه بگذرانند ، از آینده بیمناکند. برای انجام دادن هر کاری احساس درماندگی و ناتوانی میکنند. شخصیت های افسرده خلق بدی دارند و رفتار های خود تخریبی را هم تجربه می نمایند ، بسیاری از این ها معتاد مواد مخدره اند و با سوء استفاده از مواد مخدره خود تخریبی میکنند و یا مستقیماً با خود کشتی بخود آسیب میرسانند . معمولاً خود کشتی آخرین عملی است که انجام میدهند، چراکه آنها اگر بخواهند می توانند زندگی خود را اداره کنند.

بطور خلاصه میتوان گفت که تشخیص اختلال شخصیت افسرده با ملاک های ذیل صورت می گیرد :

۱. فقدان لذت از زندگی

۲. احساس غمگینی ، ناراحتی و رنجش

۳. بد بینی ، بد گمانی و منفی گرائی در رابطه با دیگران .

۴. قضاوت نادرست در مورد دیگران آنهم از روی حسادت .

۵. احساس عمیق گناه ولی بی مورد

۶. احساس بی کفایت و بی ارزشی

۷. خود تخریبی و خود سرزنشی مریض گونه

معالجه این اختلال نیز بر دو پایه اساسی طب روان استوار است :

۱. روان درمانی :

روان درمانی بینیش گرا همراه با میتود شناختی - رفتاری ، روش درمانی انتخابی برای این اختلال است.

۲. دوا درمانی :

روش پبیکو فارماکولوژیک شامل دارو های ضد افسردگی با دوز ۵۰ میلیگرم در روز برای مدت ۶ ماه می باشد .