اختلال شخصیت اجتنابی

(Avoidant Personality Disorder)

نوعی اختلال شخصیت است که در آن فرد به‌شدت از طرد شدن، انتقاد، تحقیر یا پذیرفته نشدن می‌ترسد. این ترس باعث می‌شود از موقعیت‌های اجتماعی و روابط نزدیک دوری کند، حتی اگر در واقع خواهان ارتباط با دیگران باشد.

نکته مهم این است که فرد مبتلا به این اختلال معمولاً علاقه‌مند به برقراری ارتباط با دیگران است، اما ترس از قضاوت منفی و احساس بی‌ارزشی مانع او می‌شود.

ویژگی‌های اصلی

۱. حساسیت شدید به انتقاد :حتی یک تذکر ساده ممکن است برای او به معنای نپذیرفته شدن یا بی‌ارزش بودن تلقی شود.

۲. احساس بی‌کفایتی و حقارت :خود را از دیگران کم‌ارزش‌تر، ناتوان‌تر یا دوست‌نداشتنی‌تر می‌داند.

۳. اجتناب از روابط اجتماعی :از حضور در جمع‌ها، مهمانی‌ها یا موقعیت‌هایی که ممکن است در معرض ارزیابی دیگران قرار گیرد، خودداری می‌کند.

۴.ترس از صمیمیت :ممکن است تمایل به دوستی یا رابطه عاطفی داشته باشد، اما از نزدیک شدن به دیگران بترسد؛ چون نگران است ضعف‌ها و کاستی‌هایش آشکار شود و طرد شود.

۵.خودداری از تجربه‌های جدید :ممکن است به دلیل ترس از اشتباه کردن یا مورد تمسخر قرار گرفتن، فرصت‌های شغلی، تحصیلی یا اجتماعی را از دست بدهد.

چند مثال برای درک بهتر

مثال اول: در محیط کار

فردی را تصور کنید که توانایی و دانش کافی برای ارتقای شغلی دارد، اما از پذیرفتن مسئولیت جدید خودداری می‌کند؛ زیرا می‌ترسد در انجام کار اشتباه کند و همکارانش او را بی‌کفایت بدانند.

مثال دوم: در روابط اجتماعی

شخصی دوست دارد در یک جمع دوستانه شرکت کند، اما دعوت را نمی‌پذیرد. علت این نیست که علاقه‌ای به دیگران ندارد؛ بلکه نگران است حرف نامناسبی بزند، دیگران او را نپسندند یا در جمع احساس حقارت کند.

مثال سوم: در روابط عاطفی

فردی به شخص دیگری علاقه‌مند است، اما هیچ‌گاه علاقه‌اش را ابراز نمی‌کند؛ چون از این می‌ترسد که پاسخ منفی بشنود. حتی ممکن است پیش از آنکه رابطه‌ای شکل بگیرد، خودش را کنار بکشد.

تفاوت با کم‌رویی و درون‌گرایی

این سه مفهوم نباید با یکدیگر اشتباه شوند:

- درون‌گرایی :فرد معمولاً خلوت و تنهایی را ترجیح می‌دهد، اما لزوماً از دیگران نمی‌ترسد.
- کم‌رویی :فرد در موقعیت‌های اجتماعی ممکن است خجالت بکشد یا احساس ناراحتی کند، اما این حالت الزاماً زندگی او را مختل نمی‌کند.
- اختلال شخصیت اجتنابی :ترس پایدار و فراگیر از طرد شدن و ارزیابی منفی، روابط اجتماعی و فرصت‌های زندگی فرد را به‌طور جدی محدود می‌کند.

یک تمایز مهم :در اختلال شخصیت اجتنابی، فرد معمولاً از تنهایی رنج می‌برد و خواهان ارتباط با دیگران است، اما ترس از پذیرفته نشدن مانع او می‌شود. این ویژگی آن را از بسیاری از موارد درون‌گرایی متمایز می‌کند.

درمان معمولاً بر روان‌درمانی، به‌ویژه درمان شناختی‌رفتاری، متمرکز است. هدف این است که فرد به‌تدریج بر ترس از قضاوت دیگران غلبه کند، برداشت منفی خود از خویشتن را اصلاح کند و روابط اجتماعی سالم‌تری برقرار سازد.

با کمک GPT٦

دکتر محمدحسن هدایتی اُمامی

۱۵ آبان ۱۴۰۵