

اختلال شخصیت خودشیفته

نوعی اختلال شخصیت است که در آن فرد خود را بزرگ و مهم می‌پندارد و به گونه‌ای غلوآمیز احساس توانایی و لیاقت می‌کند. این بیماران مرکز دنیای خود بوده، از هر جهت ویژه هستند، افاده‌ای و اسم‌پران بوده و در ذهن خود شخص مشهوری هستند. حس خودپسندی و سزاوار بودن، هرگونه نگرانی درباره نیازها، مشکلات و احساسات دیگران را از ذهن آنان خارج می‌سازد. آنان متکبر و تحکم‌آمیز بوده، خود را برتر از دیگران می‌دانند و از دیگران انتظار احترام و تحسین دارند. هنگامی که خود آنان و جهان اطرافشان نمی‌توانند انتظارات غیرواقع‌گرایانه و ناممکن آنان را برآورده سازند، به‌طور شایع دچار ناامیدی می‌شوند.

ملاک‌های تشخیصی DSM-IV-TR در مورد اختلال شخصیت خود شیفته

خودبزرگ بینی (در خیال یا رفتار)، نیاز به مقبولیت، و فقدان حس همدلی به صورت الگویی نافذ و فراگیر که از اوایل بزرگسالی شروع شده باشد و در زمینه‌های گوناگون به چشم آید، که علامت‌اش وجود لااقل پنج تا از موارد زیر است:

احساس خودبزرگ بینانه‌ای به صورت مهم پنداشتن خود داشته باشد (مثلاً در موفقیت‌ها و استعداد‌های خود اغراق کند یا بدون آنکه به موفقیت شایسته‌ای دست یافته باشد، انتظار داشته باشد که او را آدم بزرگ و مهمی بدانند

مشغولیت ذهنیش خیالاتی از قبیل موفقیت، قدرت، استادی و ذکاوت، زیبایی یا محبوب و دوست داشتنی بودن در حد نامحدود باشد.

معتقد باشد که «استثنایی» است و تنها سایر افراد (یا موسسات) استثنایی یا رده بالا می‌توانند او را درک کنند یا او باید تنها با این افراد رابطه داشته باشد.

احتیاج داشته باشد که به شکلی افراطی تحسین شود.

احساس محق بودن (entitlement) بکند، یعنی به شکل نامعقولی انتظار داشته باشد برخورداری رضایت بخش و اختصاصی با او صورت گیرد یا افراد خود به خود تسلیم خواسته‌هایش شوند.

در روابط بین فردی استثمارگر باشد، یعنی از امتیازات دیگران برای رسیدن به مقاصد خود استفاده کند.

فاقد حس همدلی باشد، یعنی تمایلی به درک یا شناخت احساسات و نیازهای دیگران نداشته باشد.

اغلب به دیگران حسودی کند یا معتقد باشد که دیگران به او حسادت می‌کنند. رفتارها و نگرش‌هایش پرافاده و تکبرآمیز باشند.

رواندرمانی

درمان اختلال شخصیت خودشیفته دشوار است؛ چون اگر قرار است پیشرفتی در کار حاصل شود، بیمار باید از خودشیفتگی خود دست بردارد. روانپزشکانی مثل اتوکرنبرگ و هایتس کوهوت رویکردهای روانکاوانه را برای اصلاح این بیماران پیشنهاد می‌کنند، اما برای آنکه معلوم شود اصلاً چنین تشخیصی معتبر هست یا نه، و اگر معتبر است بهترین درمانش کدام است، هنوز پژوهش‌های بیشتری باید صورت گیرد.

برخی بالینگران گروه درمانی را برای بیماران خود توصیه می‌کنند تا آن‌ها بتوانند چگونگی مشارکت با دیگران را یادگرفته و تحت شرایط ایده‌آل، واکنشی توأم با همدلی نسبت به دیگران نشان دهند. وقتی برای کمک به این افراد از رواندرمانی استفاده می‌شود، معمولاً روی خودبزرگ بینی، حساسیت بیش از حد به ارزیابی شدن از سوی دیگران، و عدم همدلی از دیگران تمرکز می‌شود. در شناخت درمانی تلاش می‌شود تا باورهای غلط یا خیالبافی‌های این افراد با تمرکز روی تجربه‌های لذتبخش روزمره و واقعاً قابل وصول جایگزین شوند.

برای کمک به این افراد در جهت مواجه شدن با انتقاد دیگران و قبول آن، از استراتژی‌های مقابله‌ای، مثل ریلکسیشن استفاده می‌شود. یکی دیگر از اهداف روان‌درمانی این است که به این افراد کمک شود روی احساسات دیگران تمرکز کنند. چون این افراد در مقابل دوره‌های افسردگی شدید بسیار آسیب‌پذیر هستند، مخصوصاً در میانسالی، افسردگی آن‌ها نیز مورد روان‌درمانی قرار می‌گیرد. با این حال، هرگونه نتیجه‌گیری درباره تأثیر این‌گونه روان‌درمانی در اختلال شخصیت خودشیفته، غیرممکن است.

دارودرمانی

برای بیمارانی که یکی از علایم بالینیشان، چرخش‌های سریع خلق (mood swings) است، لیتیوم را به کار برده‌اند. از آنجا که بیمار آن مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته نمی‌تواند طرد را تحمل کنند و مستعد افسردگی هستند، داروهای ضد افسردگی به ویژه داروهای سروتونرژیک می‌تواند مفید واقع شو

نشانه های فرد خودشیفته

فرد دارای اختلال شخصیت نارسیستی تمایل دارد تا افکار و رفتارهای زیر را به نمایش بگذارد:

حساسیت بالایی در مورد اهمیت به خود دارد.

پیوسته به دنبال توجه و تشویق است.

ارزش و احترام نگذاشتن به احساسات یا عقاید دیگران.

احساس برتری.

اعتقادشان بر این است که آنها باید فقط با افراد با موقعیت بالا ارتباط برقرار کنند، یا هرکسی که احساس می‌کنند همان میل را با آنها به اشتراک می‌گذارد.

انتظار کمال داشتن از دیگران.

نظر دیگران باید با انتظاراتشان منطبق باشد.

حساسیت شدید به انتقاد.

احساس قوی بر حق بودن.

تحقیر و پایین کشاندن دیگران برای بالابردن خود.

اغراق کردن دستاوردها و استعدادهای خود.

نیاز به رفتار ویژه.

حسادت به دیگران و اعتقاد به اینکه دیگران به آنها حسادت می‌ورزند.

بهره برداری از دیگران برای کسب سود شخصی خود.

افکار وسواسی در مورد قدرت، موفقیت، هوش، جذابیت فیزیکی و روابط عاشقانه.

رقابت بیش از حد.

یک مجموعه از ضعف‌های عمیق ریشه دار.

عبارات خودخواهانه.

افراد مبتلا به این اختلال دارای ثبات احساسی نیستند آنها اغلب کوتاهی می‌کنند و احتمالاً از افسردگی رنج می‌برند. علاوه بر این، آنها انتظار دارند که دیگران با سطح کمال آنها سازگار باشند.

استانداردهای فوق العاده ای دارند که برای حفظ روابط آنها دشوار است این، می‌تواند بر محیط کار تاثیر بگذارد؛ یک کارمند ناخودآگاه اغلب مرزهای غیر واقعی را برای خود و همکاران خود تعیین می‌کند.

نکات نهایی و توصیه‌هایی برای کمک به درمان فرد مبتلا به اختلال خودشیفتگی ؛

هیچ داروی رسمی برای درمان اختلال شخصیت خودشیفته وجود ندارد در عوض، بسیاری از بیماران تمایلی به پذیرش اینکه از این شرایط رنج می‌برند، نیستند و چون آنها نیازی به کمک حس نمی‌کنند، رفتارهای تلخ خود را ادامه خواهند داد تا آنها و عزیزانشان را تحت تاثیر قرار دهند.

روان‌درمانی، روش اولیه درمان برای افراد مبتلا به NPD است. این روند آهسته است با این حال، با صبوری می‌توان به نتایج رسید، روان‌درمانی طولانی مدت به بیماران، فرصتی برای ارزیابی ذهنیت و رفتارهای خود می‌دهد.

علاوه بر این، می‌تواند به آنها کمک کند تا به نحو موثرتر به مقابله با مشکلاتشان کمک کنند. اگر شما یکی از عزیزترین افرادی که می‌شناسید مبتلا به اختلال هستید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که از وی حمایت کنید.

شما می‌توانید آنها را تشویق کنید تا به دنبال درمان رفته و با توضیح، مزایای مراجعه به یک درمانگر رشد اختلال NPD می‌تواند کند یا متوقف گردد؛ بیماران مبتلا به NPD، با دریافت کمک حرفه‌ای اقداماتی را به سوی خوشبختی و تحقق زندگی واقعی انجام می‌دهند. هدف این است که مردم به طور کلی بهتر زندگی نموده، و قادر به ایجاد روابط سالم با دیگران باشند.

ایجاد اعتماد به نفس مثبت می‌تواند کلید توانایی آنها در ایجاد یک آینده روشن باشد با این حال، همچنین باید یاد بگیرند که فروتنی، منافع مثبتی را به ویژه در حفظ روابط مثبت آنها به ارمغان می‌آورد.