

الشخصية الاعتمادية

1_ مفهومها:

هي شخصية لا تتمتع بالثقة بالنفس ولديها عدم قدرة على القيام بأعمالها الخاصة بمفردها ولأنها تقوم بالاعتماد على الآخرين ويملاها مشاعر العجز الشامل فيجعلها غير قادرة على اتخاذ القرارات ولا تستطيع أن تجد الحلول لأبسط المشاكل التي تمر بها في مختلف مراحل حياتها، ولذلك يطلق عليها انعدام الشخصية.

2_ الشخصية الاعتمادية في علم النفس:

_ هي التي لا تستطيع تحمل المسؤولية نهائياً مهما يحدث ولا أحد يفكر في الاعتماد عليها لقضاء أي مهمة أو إنجاز أي خدمة ولا الاعتماد عليه في طرح أفكار أو اقتراحات أو الانتظار حتى يقوم باتخاذ قرارات.

_ هي شخصية تعتمد دائماً على الغير في كل شيء كان كبير أو صغير، ولا يستطيع أن يخطو خطوة واحدة في حياته دون استشارة الآخرين.

_ هي شخصية لا تقوم بمعارضة الآخرين لأنه يخاف من عدم مساعدتهم له لذلك يقوم بالحصول على دعم الآخرين عن طريق القيام بالسفر لفترات طويلة حتى يقوم بلفت انتباه الآخرين .

_ تجد الشخصية الاعتمادية تعان من الصعوبة البالغة حين يتعرض لمواقف يجب أن يقوم باتخاذ قرارات فيها لأن في معظم أمور الحياة يتبع نصائح واستشارات الآخرين .

_ هي شخصية تابعة ودائماً يلازمه الشعور بالعجز و ي لكون لديه عدم قدرة عل تقديم المساعدة ودائماً يشعر بالحاجة إل ى الرعاية والاهتمام ويحب لفت الأنظار إليه لعدم ثقته بنفسه وعدم قدرته على التفكير بشكل مستقل عن الآخرين ودائماً يبدي موافقته عل آرائهم حتى إذا كانت خاطئة لشعوره بالخوف من تخليهم عنه أو رفضهم وعدم تأييدهم له.

_ أصحاب الشخصية الاعتمادية تجدهم الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ويعانون من اضطرابات القلق ودائمين التعرض لحالة نفسية تؤدي إلى دخولهم في حالة الاكتئاب والعزلة عن الجميع وفي الأغلب تبدأ أعراض الشخصية الاعتمادية عند الوصول إلى مرحلة البلوغ المبكر.

_ الشخصية الاعتمادية هي التي تجدها دائماً تقوم بوصف نفسها بالغباء .

_ شخصية دائمة الشعور بالسلبية وتقوم بالتقليل من قدراتهم وتعان من الشك الذات والتشاؤم وتفترق للثقة بالنفس فيجعلها تعان من صعوبة البدء في مشاريع جديدة أو أن تقوم بأمر خاصة بها بدون مساعدة أحد وذلك لأن لديهم الشعور بالعجز الدائم وعدم الارتياح.

_ يتصف أغلبهم بالاعتماد المفرط عل الآخرين في قضاء وتلبية احتياجاتهم الجسدية والعاطفية و ليس لديهم جرأة عل اتخاذ الخطوة الأولى في أمر من أمور الحياة ولديهم عدم قدرة على الاستقلال برأيهم.

_ في الغالب قد تتلصق الشخصية الاعتمادية بسبب البيئة السلبية التي تحيط به والتي تقوم بتدليله تدليل زائد عن الحد والتعود على الترف وأن يتم تنفيذ كل متطلباته بدون نقاش أو استثناء.

_ الشخصية الاعتمادية ينتابها الغضب الشديد عند الشعور بالوحدة فتجده يقوم سريعاً ببناء علاقة عاطفية أخرى بعد انتهاء العلاقة السابقة لخوفه من الشعور بالقلق المستمر تجاه حاجته فإِخاذ بعض القرارات بنفسه فيسبب له اضطراب الشخصية الاعتمادية.

3_ أعراض الشخصية الاعتمادية:

- _ عدم رغبته بالالتحاق بالوظائف التي تتطلب تحمل المسؤولية.
- _ يبدأ في التعايش مع عالم من الخيال والأحلام.
- تبلغ نسبة إصابة الشخصية الاعتمادية المضطربة إلى حوالى 2.5% من مجمل الإصابات بكافة أنواعها.
- تعتبر النساء الأكثر عرضة للإصابة باضطراب الشخصية الاعتمادية عن الرجال، وتزيد الإصابة بهذا الاضطراب لمن يعانون من مرض مزمن في الصغر، مما يؤدي إلى زيادة الاعتماد على الآخرين.
- _ يُعُون سلوك المصاب بالشخصية الاعتمادية المضطربة غريب الأطوار.
- _ يُعُون السلوك العاطف للمصاب بالشخصية الاعتمادية المضطربة غريب الأطوار.
- _ يُعُون السلوك للمصاب بالشخصية الاعتمادية المضطربة مصاب القلق والسلوك الصعب.
- _ الشخصية الاعتمادية المضطربة تُعُون بحاجة إلى طمأنة منثورة.
- _ الشخصية الاعتمادية المضطربة تتعرض للأذى النفسى بسهولة في حال تم رفضه من الآخرين.

- الشخصية الاعتمادية المضطربة دائماً يتصرف في خنوع.

- الشخصية الاعتمادية المضطربة يظنون لديها ميول لأن تصبح ساذجة .

-الشخصية الاعتمادية المضطربة يظنون لديها حساسية زائدة تجاه النقد الموجه لها.

- عندما يصبح وحيد يشعر بالعصبية والقلق والخوف.

4_ المحكات التشخيصية العامة:

حاجة متغلغلة ومبالغ فيها لتعهد الفرد بالرعاية والتي تقود إلى سلوك مستكين ومتعلق

وخوف من الانفصال، تبدأ في الرشد المبكر وتظهر في مجموعة متنوعة من السياقات، كما

يستدل عليه بخمسة أو أكثر من المظاهر الآتية :

1_ صعوبة في اتخاذ القرارات اليومية دون مقدار كبير من النصح والتطمين من الآخرين.

2_ يحتاج الآخرين في تولي المسؤولية بالنسبة لمعظم المجالات الرئيسة في حياته.

3_ يجد صعوبة في التعبير عن مخالفة الآخرين بسبب خوفه من فقد الدعم أو التقبل .

ملاحظة: ضمن الخوف الحقيقي من العقاب: نجد مايلي

4_ صعوبة في البدء بمشاريع خاصة أو القيام بأعمال لوحده بسبب انعدام الثقة بالنفس في

استعداداته أو قدراته وليس بسبب انعدام الباعث أو الطاقة.

5_ يعمل ما في وسعه لكسب الرعاية والدعم من الآخرين إلى حد التطوع للقيام بأعمال منفردة.

6_ يشعر بالانزعاج حين يكون وحيدا بسبب خوفه الشديد من عدم تمكنه من الاهتمام بنفسه.

7_ ينشد سريعا عالقة أخرى كمصدر للرعاية والدعم عندما تنتهي علاقة حميمة .

8_ يستغرق بشكل غير واقعي بمخاوف من تركه يتولى رعاية نفسه.

4_ علاج اضطراب الشخصية الاعتمادية

4_1 العلاج النفسي:

يعتمد علاج حالات اضطراب الشخصية الاعتمادية على العلاج النفسي لأنه يساعد المصاب على فهم حالته الطبية وأن يتم تعليمه طرق جديدة من أجل بناء علاقات سليمة مع الآخرين، ويقوم بالعمل على تحسين ثقته بنفسه، ويأخذ العلاج النفس لفترة قصيرة حتى لا يعتمد على الطبيب أكثر. **العلاج الدوائي:**

يتم صرفه مع العلاج النفس ي حتى يقوم الدواء بالسيطرة على حالات القلق والتوتر

الشديدة والتحائم في نوبات الهلع التي تصاحب اضطراب الشخصية الاعتمادية.