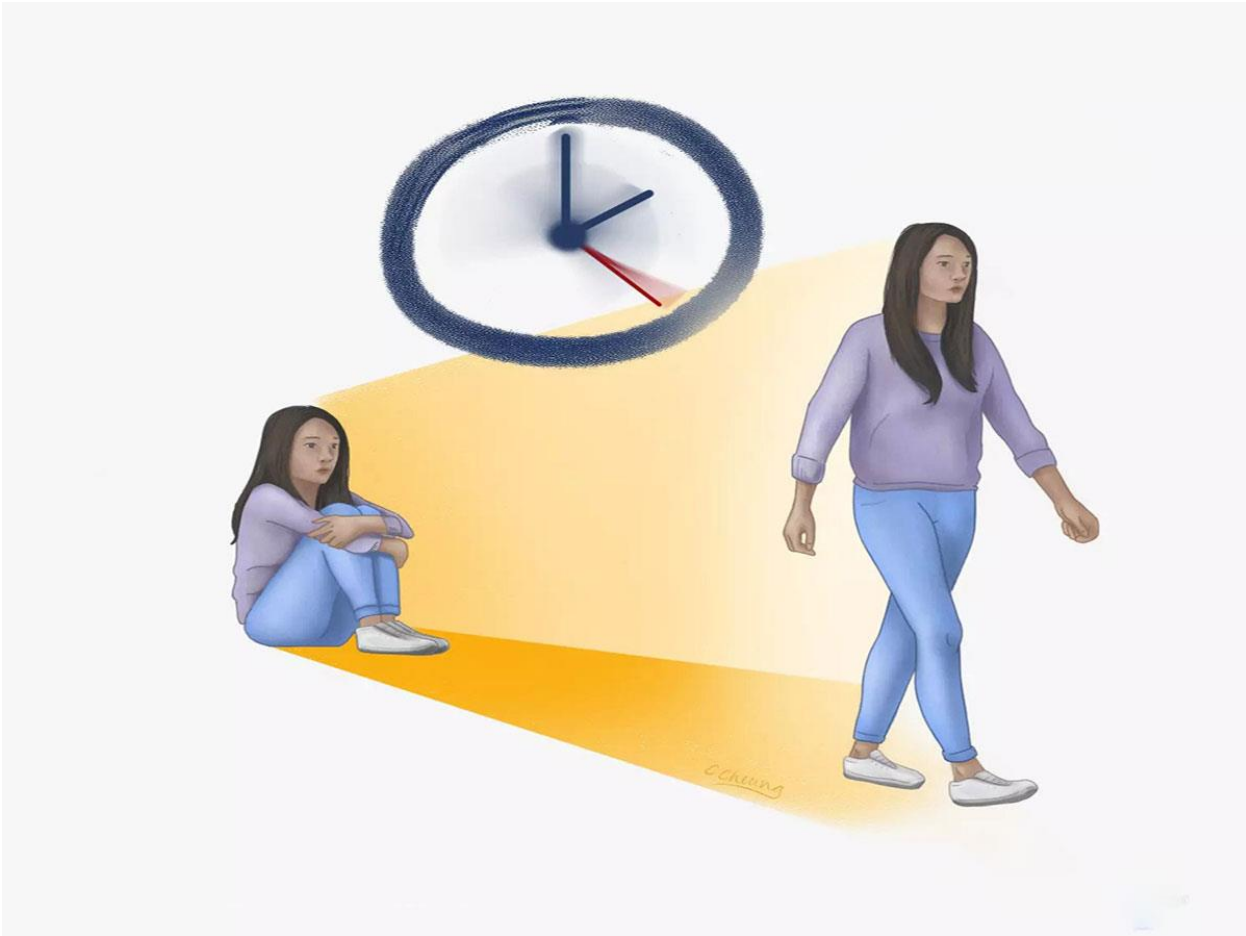


مسخ شخصیت



بیمار وحشت زده و نگران بیان می کرد مدتی است که محیط اطراف برایم غیر قابل تحمل و غیر عادی شده، همه چیز مات، بی رنگ و مصنوعی به نظر می رسند. انگار در فضای بسته ای قرار گرفته ام و صدا ها مخدوش، خیلی بلند یا خیلی نرم به گوش می رسند و محیط برایم عجیب و غریب شده و انگار همه چیز غیر واقعی به نظر می رسه، به نظرم زمان سرعت می گیرد و گاه کند می شود یا کلاً از حرکت باز می ایستد، مانند زندگی در یک فیلم و رویا... این بخشی از شکایات یک بیمار مبتلا به مسخ شخصیت و واقعیت است که در اصطلاح پزشکی :

تحت عنوان (Depersonalization & Derealization Disorder) نامیده می شود. اختلال مسخ شخصیت و مسخ واقعیت نوعی اختلال تجزیه ای است که بیمار احساس جدا شدن از بدن خود را تجربه می کند، انگار که فرد

خواب می بیند و یا بیرون از جسم خود ایستاده است و به خود نگاه می کند. به عبارت دیگر فرد به عنوان یک ناظر بیرونی در حال تماشای افکار، احساسات یا فعالیت های خود است، وقتی راه می رود فکر می کند در حال تماشای خودش است و یا ممکن است فرد بیمار احساس کند در یک رویا زندگی می کند و محیط بیرون، اشیاء و افراد دیگر برای او غیر واقعی به نظر می رسد. از دیدگاه متخصصین بهداشت و روان اختلال مسخ شخصیت و مسخ واقعیت نوعی تغییر و دگرگونی در ادراک و تجربه ما نسبت به خویشتن و دنیای بیرونی است. تفاوت این دو در این است که در مسخ واقعیت این گونه تحریفات ادراکی شامل محیط اطراف بیمار می گردد و بیمار دنیای بیرونی را عجیب و غریب و غیر واقعی احساس می می کند. علت دقیق بروز این اختلال به خوبی شناخته نشده است. برخی از افراد ممکن است بیش از دیگران در معرض تجربه این اختلال قرار بگیرند. این اتفاق احتمالاً به دلیل ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی رخ می دهد. افزایش استرس و ترس ممکن است باعث بروز حملات این اختلال شود. دیدگاه روان پویایی این اختلال را به عنوان پاسخ عاطفی در دفاع از ایگو ذکر می کند و نظریات عصبی - زیستی به نقص و بد تنظیمی برخی از مواد شیمیایی مغز اشاره دارد. تصور می شود این اختلال ناشی از یک واکنش بیولوژیکی به موقعیت های خطرناک و تهدید کننده ی زندگی باشد که در نهایت به تشدید حس ها و رخوت عاطفی منجر می شود.

این نوع تجربیات ممکن است بنا به دلایلی برای بسیاری از افراد در طول زندگی رخ دهد اما این که نشانه ای از یک اختلال یا مشکل باشد، لازم است که فرد تجربه های مداوم و مکرر از این اتفاق را داشته باشد و منجر به ایجاد استرس و ناراحتی در فرد گردد و هم چنین در زندگی روزمره فرد ایجاد اختلال نماید. برخی از افراد ممکن است در یک دوره ای درجاتی از مسخ شخصیت و واقعیت در بیماریهای زیر دیده میشود:

- استرس شدید
- اختلال اضطرابی
- اختلال افسردگی
- بی خوابی شدید
- اضطراب پانیک
- هنگام پرواز در مسافت های طولانی (پدیده ی جت لگ)
- استفاده از مواد توهم زا و ترک الکل و یا بنزوددیازپین ها

- صرع
- سردرد میگرن
- اختلال پس از سانحه PTSD

اصلی‌ترین علل آن را می‌توان تجربه‌ی یک رویداد استرس‌زای شدید و تروماتیک مثل فوت دلخراش یک عزیز، جنگ، بلایای طبیعی یا اتفاقات وحشتناک دیگر نظیر سوء استفاده‌های جنسی و بد رفتاری‌های فیزیکی در سنین پایین و دوران کودکی ذکر کرد. این تجربه باعث می‌شود کودک در بزرگسالی برای فرار از حادثه‌ی آسیب‌زا به عنوان راهی برای مدیریت آسیب‌ها، از محیط اطراف خود جدا شود. سن شروع این اختلال در اکثر موارد، اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی می‌باشد. درمان اصلی برای اختلال مسخ شخصیت و واقعیت، همزمانی روان‌درمانی توسط روانشناس و دارو درمانی توسط روانپزشک است. روانشناس به فرد کمک می‌کند که رویدادهای ناراحت‌کننده گذشته را به یاد آورده و با کمک تکنیک‌های درمانی بتواند آن‌ها را حذف و فراموش یا با آن‌ها سازگار گردد یا به بیمار یاد می‌دهد در شرایط بروز شدت علائم:

- با استفاده از حواس پنج‌گانه خود (به عنوان مثال، با پخش موسیقی با صدای بلند) یا
- نگه داشتن چیزی بسیار سرد در دست،

خود را به واقعیت نزدیک کند. با این حال این دسته از افراد به :

- راهبردهای مدیریت استرس،
- فنون توجه‌برگردانی،
- کاهش تحریک‌های حسی،
- آموزش آرام‌سازی عضلانی و
- فعالیت جسمانی

تا حدودی پاسخی مفید داده‌اند. به طور کلی، بیشتر افراد مبتلا به این اختلال، می‌توانند بهبود پیدا کنند.

