

يؤثر اضطراب الشخصية الاعتمادية على حياة الإنسان الذي يعاني من هذا الاضطراب وعلى تفاعلاته وعلاقات الاجتماعية بشكل كبير، حيث يمنعه من اتخاذ القرارات الهامة في حياته بشكل مستقل وقد يدفع المحيط إلى الابتعاد عن المصاب به لأنه يشكل عبئاً ثقیلاً عليهم بسبب اعتماده المفرط عليهم في كل كبيرة وصغيرة. **فماذا يعني هذا الاضطراب وماهي أهم أسبابه وكيف يمكن التعامل معه؟**

تعريف اضطراب الشخصية الاعتمادية:

هي حالة مفرطة من طلب الفرد للمساعدة والدعم من قبل المحيط سواءً منه المادي أو العاطفي أو حتى طلب مساعدتهم واستشارتهم في اتخاذ قراراته الحياتية حتى البسيطة منها، وحتى في الحماية والرعاية اليومية وتبلغ نسبتها بين السكان من 0,4 إلى 1,3 %.

صفات الشخصية الاعتمادية:

- عدم القدرة على اتخاذ القرارات المختلفة في حياته اليومية، فهو يطلب الكثير من التطمينات، وقد يطلب من الآخرين اتخاذ القرارات عنه ويلجأ على التشجيع والموافقة من الآخرين.
- ثقته بنفسه متدنية جداً ومفهومة عن ذاته منخفض.
- يحب أن يبقى دائماً مع الآخرين ليشعر بدعمهم المستمر، ولا يتقبل أي نقد ويتألم كثيراً عندما يشعر بالإهمال، وانقطاع العلاقات الودية تعني كارثة بالنسبة له.
- ضعيف في تأكيد ذاته ويقوم بأي عمل لإرضاء الآخرين حتى لو كان على حساب مصلحته الشخصية والهدف الأول هو نيل رضاهم.
- الميل للتبرير والاعتذار المفرط.
- التشاؤم والخمول والاستسلام والظهور بمظهر العاجز.
- يحب أن يضع نفسه موضع الضحية في المواقف المختلفة.



أهم أسباب نشوء هذه الشخصية:

- قد يكون أهم سبب لنشوء هذا الاضطراب هو التجارب القاسية في مرحلة الطفولة حيث ينشأ الطفل في بيئة ناقدة جداً وغير مقدّرة للطفل إضافة للسخرية والاستهزاء وتحميل الطفل فوق طاقته وإشعاره بالرفض والإهمال إضافة لانفصال الوالدين في الطفولة وغياب التعزيز عند تعبير الطفل عن مشاعره.
- الصدمات المتكررة والأزمات من خسارات وحروب وكوارث... إلخ في حياة الفرد قد تجعله شخصاً خاضعاً لا يستطيع اتخاذ أي قرار دون الاعتماد على الآخرين وأخذ التطمين منهم بشكل مبالغ.
- قد تكون هناك بعض العوامل البيولوجية العصبية والتي تُعرف باستشارة الأطباء المتخصصين.

علاج اضطراب الشخصية الاعتمادية:

توجد عدة أنواع من العلاجات للشخصية الاعتمادية منها العلاج المعرفي السلوكي الذي يساعد في فهم الإنسان لنفسه ولنمط تفكيره وقناعاته التي تكمن وراء هذا النمط من الشخصية، حيث أن وعي الإنسان بهذه القناعات التي تكون غير مُدركة من قبله، والاستبصار بها والعمل على تعديلها، يساعد في التحكم بها، وهذا يتطلب استشارة اختصاصي نفسي للمساعدة، كما أنه في بعض الحالات قد يتطلب الأمر استشارة طبيب نفسي وعلاج دوائي لمساعدة الشخص.

ختاماً: يُعتبر المنهج الوقائي مهم جداً في اضطرابات الشخصية بشكل عام والشخصية الاعتمادية بشكل خاص فالاهتمام بالنواحي النفسية والتربوية للطفل منذ صغره وتعويدته على تحمل المسؤوليات وتعزيز مبادراته وعدم الاستهزاء به وبقدراته كلها عوامل تساعد على تجنب الوقوع في مثل هذا الاضطراب. أما بالنسبة لمحيط الشخص فمن المهم عدم تلبية كل طلبات الشخص لأن ذلك يعزز اتكاليته بل لابد من مساعدته ودفعه لتحمل مسؤولياته بنفسه وتعزيز نجاحه، ويمكن الانتقال من الاعتمادية المطلقة إلى الاستقلالية بشكل متدرج. وفي النهاية لا يعني طلب المساعدة واستشارة الآخرين في بعض المواقف وبشكل معتدل أن الشخص يعاني من الشخصية الاعتمادية، ولكن الإفراط الكبير في هذا الأمر هو المشكلة.