Пограничные расстройства: личностное расстройство избегания

Избегающее расстройство личности является разновидностью тревожного расстройства. Для этого расстройства личности характерно постоянное стремление к социальной замкнутости и избегание социального взаимодействия, чувство неполноценности, чрезмерная ранимость и чувствительность к негативным оценкам окружающих.

Люди с личностным расстройством избегания имеют устойчивое чувство неадекватности, они чрезвычайно чувствительны к тому, что другие люди думают о них. Это чувство неадекватности ведет к тому, что человек начинает избегать общения. В самых крайних формах это может привести к тому, что человек перестает посещать школу, работу или какие-либо другие учреждения, в которых предполагается общение с другими людьми.

Как правило, окружающие характеризуют таких людей, как «скромных, застенчивых, тихих и одиноких».

Основной проблемой людей, подверженных данному расстройству, является дисфункциональное поведение в социальной и профессиональной областях. Низкая самооценка и гиперчувствительность всегда характеризуется стремлением ограничить социальные контакты. Такие личности обычно весьма изолированы и не имеют достаточно поддержки извне, которая могла бы помочь им пережить кризис. Они жаждут любви и принятия, фантазируя об идеальных отношениях с другими людьми.

Личностное расстройство избегания – это привычный, закрепившийся паттерн поведения, который отклоняется от норм культуры индивида. Этот паттерн наиболее заметен в следующих психологических процессах: когнитивные процессы, межличностная коммуникация и контроль импульсов. Данный паттерн, как правило, берет свое начало в подростковом возрасте или в юности, и накладывает отпечаток на все сферы жизнедеятельности индивида.

Основные симптомы личностного расстройства избегания:

- Избегание деятельности, предполагающей активное общения из-за страха критики, неодобрения или отвержения,
- Нежелание взаимодействовать с другими людьми тогда, когда человек не уверен в том, что он нравится окружающим,
- Избегает интимных отношений из страха быть осмеянным,
- В случае социального взаимодействия, постоянный страх критики и отвержения,
- Индивид старается не начинать новых дружеских или любовных отношениях, так как уверен в собственной неадекватности,
- Считает себя социально неприспособленным, неприятным окружающим,
- Избегает риска и незнакомых ситуаций.

Точно установить наличие личностного расстройства избегания, как правило, возможно лишь в зрелом возрасте, так как в детском, подростковом и юношеском возрасте, индивид постоянно меняется, паттерны поведения, как правило, еще не успевают

закрепиться. Если данное расстройство все-таки диагностируется у детей или подростков, важным признаком является длительность симптомов расстройства (не менее 1 года).

По данным статистики, данному расстройству подвержено около 2,4% населения земного шара.

Как большинство других пограничных расстройств личности, проявления личностного расстройства избегания с годами становятся менее интенсивными.

Многие люди с пограничным расстройством личности не ищут профессиональной помощи. Люди с любыми пограничными расстройствами личности, как правило, обращаются за помощью лишь тогда, когда расстройство начинает серьезно влиять на их личную жизнь и здоровье (например, в психосоматических проявлениях). Как правило, за помощью обращаются тогда, когда личный ресурс человека становится недостаточным для того, чтобы справляться со стрессом, неизбежно возникающим в процессе обычной жизнедеятельности.

Для диагностирования личностного расстройства избегания психолог, психотерапевт или психиатр сопоставляет симптомы и жизненную историю клиента.

Причины личностного расстройства избегания

Причины данного расстройства до сих пор не изучены. Тем не менее, существует множество теорий о происхождении личностного расстройства избегания. Большинство профессионалов склоняются к биопсихосоциальной модели происхождения расстройства. Это означает, что причиной становятся биологические и генетические факторы, социальные факторы (общение с семьей, друзьями и другими детьми в раннем возрасте) и психологические факторы (индивидуальные личностные расстройства и особенности темперамента, навыки преодоления стресса и другие психические механизмы). Таким образом, причиной расстройства не может быть какой-то один фактор, как правило, это совокупность вышеперечисленных факторов. Ученые предполагают, что если у человека присутствует личностное расстройство избегание, с большой долей вероятности данное расстройство передастся его детям.

Лечение личностного расстройства избегания

Лечение личностного расстройства избегания предполагает психотерапию у специалиста, специализирующегося на пограничных расстройствах личности. Как уже отмечалось ранее, люди с личностным расстройством избегания, как правило, обращаются за помощью лишь тогда, когда проявления расстройства настолько сильны, что они не могут самостоятельно справиться со стрессом. Лечение данного расстройства может включать в себя краткосрочную или долгосрочную терапию. В ходе краткосрочной терапии фокус внимания направлен на проблемы, которые присутствуют в жизни человека в данный отрезок времени. Терапевт помогает клиенту найти способы разрешения этих проблем. Часто, как только проблема, с которой человек обратился к психотерапевту, разрешается,

он прекращает терапию. Долгосрочная терапия предполагает поиск причин в прошлом индивида, такая терапия обычно не прекращается сразу после снятия симптомов.

В крайних случаях проявления личностного расстройства избегания, назначается медикаментозное лечение. Такое лечение может назначить только врач-психотерапевт или психиатр.

Оригинальная статья: Steve Bressert, - Avoidant Personality Disorder Symptoms. PsychCentral, August 2016

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: пограничное расстройство личности, психология избегания, избегающее поведение, психическое расстройство

Источник фото: pinterest.co.uk, howcast.com, howcast.com, promises.com







