



چه عواملی موجب ایجاد بدبینی می شود:

عوامل زنتیکی و وراثی و نیز تجارب دوران کودکی در بروز بدبینی نقش دارند .

تغییرات شیمیایی در مغز بیمار موجب ایجاد و گسترش باورهای بدبینانه در وی شده و روابط او را با دیگران تحت تاثیر قرار می دهد.

عوامل اجتماعی: افراد بدبین به سبب تجربیات تلخ و منفی در طول زندگیشان مقاعد می شوند که شکست خورده دائمی هستند.

درمان بد بینی:

چنانچه فردی به بدبینی در حد بیمار گونه مبتلا باشد درمان دارویی تنها روش درمانی موثر برای اوست و روش های غیر درمانی تنها می توانند در ترغیب او به درمان موثر باشند یا بر هیجانات ناشی باورهای بدبینانه غلبه کنند.

بدبینی به عنوان یکی از علایم در حوزه روان پزشکی است که به واسطه آن فرد به طور بیمار گونه ای نسبت به اطرفیان ، حتی نزدیکترین افراد خانواده مثل همسر خود ، رفتار های او و روابطش دچار کج فهمی می گردد. این علامت می تواند در تمام اعضای خانواده نفوذ کرده و حتی فرزندان خانواده در آینده به درجاتی از اثرات تربیتی این مشکل گرفتار شوند.

فرد مبتلا به بدبینی ممکن است به همه چیز مظنون بوده به طوری که تصور کند هر کس او را می شناسد و برای وی نقشه های خصمانه می کشد.

افراد بدبین هر رابطه ای را به شک منفی تفسیر می کنند. این امر باعث می گردد آسایش روانی فرد به هم بریزد.

گاهی بدبینی باعث ایجاد درگیری های مختلف در محیط خانواده و کار می شود به حدی که بسیاری سعی می کنند از افراد بدبین فاصله بگیرند.

افراد بدبین تمایلی به مراجعه برای درمان ندارند و گاهی ممکن است در رابطه خود بسیار رسمی به نظر برسند. اما بیشتر جدی و سرد و غیر قابل پیش بینی هستند و اغلب اوقات منتظر فرصت برای آسیب رساندن به دیگران می باشند.



باسمه تعالی



چگونه با افراد بدبین رفتار کنیم؟

تهیه کننده: خانم ل. محمدی

زیر نظر سوپروایزر آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی ابن سینا

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

- از افراد متخصص کمک بخواهید.



منبع :

شهربانو قهاری، پارانوئید ، انتشارات سبحان، 1395.

صمیمی اردستانی ،سید مهدی ، بدبینی یا پدیده اجتماعی، نشر سامان، 1394.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	چگونه با افراد بدبین رفتار کنیم؟
تهیه کننده	خانم ل. محمدی
سمت	کارشناس پرستاری
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ تهیه	مرداد 1401

معمولا درمان بدبینی مرضی کمی طولانی است و حتی ممکن است چندین سال طول بکشد. البته مدت درمان نسبت به شرایط بیمار متفاوت است و مواردی هم وجود دارد که خیلی زود بهبود می یابند.

با هدیان های بیمار مخالفت نکنید و صرفا شنونده آنها باشید.

اگر بیمار بدبین حالت تهاجمی پیدا کرد و دیگران را به قتل تهدید نمود لازم است با نیروی انتظامی تماس گرفته شود.

تعامل و زندگی کردن با افراد بدبین کار طاقت فرسایی است و اطرافیان را به شدت آزرده می کند. این افراد معمولا متوجه رفتار های عجیب شان نیستند . پس روان شناسان مرکز مشاوره بهترین راهنما در این زمینه هستند.

در مجموع:

- با آنها بحث نکنید.
- تا حد ممکن محیط آنها را امن کنید.
- علل خشمگین شدن او را در حد ممکن از بین ببرید.
- اعتماد به نفس او را تقویت کنید.
- نظرش را نسبت به دیگران تغییر دهید.

سعی نکنید رفتار آنها را تغییر دهید. با این حال، ارتباطتان را با بیمار نزدیک تر کرده تا از شما راضی باشد. با این حال ممکن است هیچ گاه فرد متوجه این حس نزدیک بودن نشود.

با توجه به اینکه این اختلال در برخی بیماران مادام العمر است درمان اصلی این افراد مراجعه به روانپزشک و یا روانشناس است.اصولا تاثیر دارو های روانپزشکی تدریجی است و باید مدت زمان کافی برای اثرات درمانی در نظر گرفته شود.در عین حال قطع ناگهانی داروهای روانپزشک می تواند موجب عوارض شود.

در مواقعی خاص می توان برخی بیماران را به اجبار تحت درمان قرار داد ، ولی در این موارد خود بیمار باید از روند درمان مطلع باشد.چرا که درمان پنهانی جایگاه چندانی در درمان های روانپزشکی ندارد. اما باید بدون اشاره به نوع بیماری، فرد را تشویق کرد که برای درمان به روانپزشک مراجعه کند. مثلا به او گفته شود که برای بهبود وضعیت عصبی خود یا حالات هیجانی (اضطراب و افسردگی) می بایست به پزشک مراجعه کند . اگر بیمار تحت هیچ شرایطی حاضر به مراجعه نزد روانپزشک نیست ، پیشنهاد می گردد قبل از هر اقدامی با روانپزشک یا روانشناس مشورت شود

مدت زمان درمان :