



Anankastická porucha osobnosti

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Hlavní rysy člověka s anankastickou osobností: **nejistota, puntičkářství, nutkavost**

Anankastická porucha osobnosti je typická stálými pochybami a nejistotou, zda je vše, jak má být. Jakákoli odchylka od žádoucího stavu vzbuzuje v anankastické osobnosti **napětí a úzkost**; těchto emocí se člověk zbaví tím, že dá věc do pořádku.

Člověk s anankastickou osobností (jemuž se někdy říká **obsedant**) má tendenci stále **kontrolovat, že je vše v pořádku**, na místě, srovnané, vypnuté, zamčené atd. Je extrémně opatrný a rigidní - nesnáší změny. Zaměřuje se na detaily a pedantsky na nich trvá. I když si uvědomuje, že to někdy přehání, **nedovede si pomoci**, protože úzkost, kterou v těchto situacích zažívá, je příliš silná. Obvykle se ale pokládá za zodpovědného a pořádného člověka.

Obsedant má silné **pochyby o vlastních schopnostech** a zažívá obavy, že něco pokazí nebo nestihne. Je spíše málo výkonný, zato precizní. Má **extrémní strach z kritiky a trestu**.

Anankastická osobnost má blízko k **obsedantně-kompulzivní poruše**, což je úzkostná (neurotická) porucha o dvou složkách: první jsou **obsese**, vtíravé myšlenky, které jsou člověku velmi nepříjemné a budí úzkost (např. "Určitě jsem nechal puštěnou vodu", "Když cestou do práce nešlápnu na všechny čtvercové kanály, něco špatného se stane", "Všude je plno bakterií a špíny"). Druhou složkou jsou **kompulze**, tedy nutkavé jednání, jehož účelem je snížit vzniklou úzkost (opakované přesvědčování, že je voda vypnutá; šlapání na příslušné kanály, časté mytí rukou). Často jde o rituály, tedy činnosti opakovaně prováděné přesně daným, občas i velmi specifickým postupem. Člověk s obsedantně kompulzivní poruchou ví, že si počíná přehnaně, ale platí to, co výše - nedovede si prostě pomoci. Anankastická porucha osobnosti může zahrnovat jednání popsané u obsedantně kompulzivní poruchy, ale spíše ve slabším vyjádření.

Obsedant je ve stavu víceméně trvalého napětí a **nedokáže se proto radovat**. Má silnou sebekontrolu a neumí být spontánní.

Určité nutkavé zaměření osobnosti má zřejmě biologický původ a vysledovat lze i faktory sociální, zejména výchovné: člověk s anankastickou poruchou osobnosti byl vychováván **přísně, veden ke kázi a pořádku**. Projevy vřelých citů nezažil. Naučil se, že perfektním dodržováním pravidel se vyhne trestům.

V terapii se mohou využívat léky ke zmírnění úzkosti a obsedantní člověk se také učí, jak lépe snášet nejistotu.

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psyhonef.cz

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



www.chytra.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psyhonef.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psyhoweb.cz

Někdy se setkáváme s pojmem "obsedantně-kompulzivní porucha osobnosti" - odpovídá zde pojednané anankastické poruše.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



> chytré programy proti depresi a úzkostem

www.zlutasova.cz

www.velka.zlutasova.cz

Psychologie na internetu:

www.psyhotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psyhoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psyhonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psyhonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psyhoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

Online testy na

www.psyhotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psyhotesty.psyx.cz