



Závislá porucha osobnosti

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Hlavní rysy člověka se závislou osobností: **pasivita, slabost, závislost na jiných**

Závislá porucha osobnosti mluví zřetelně už svým názvem - člověk s touto poruchou je **silně závislý na druhých lidech**. Spoléhá na ně, nechá si od nich radit, potřebuje jejich podporu i v drobnostech, konzultuje s nimi všechna svá rozhodnutí.

Závislý člověk je **submisivní - podřizující se**. Vnitřně se obává, že ztratí náklonnost ostatních lidí, o niž velmi stojí, takže dělá vše pro to, aby se tak nestalo - plní každé přání, **podřizuje se a popírá své potřeby**. **Strach z opuštění** je u závislého člověka velmi silný. Má reálné obavy, že sám by nedokázal žít, že by se o sebe nepostaral.

Člověk se závislou osobností přenáší odpovědnost na ostatní lidi. Sám je spíše pasivní a reagující na své okolí.

Podobně jako člověk s úzkostnou poruchou osobnosti má i závislý člověk **nízkou sebedůvěru**. Zatímco ten první se proto druhým vyhýbá, člověk se závislou osobností se přimkne k někomu, kdo mu chybějící sebedůvěru vynahradí.

Závislý člověk se **chová tak, aby nikoho nepohněval**. Často působí bezmocným dojmem. Potlačuje všechny myšlenky, které mu jsou nepříjemné - například že je zneužíván, že druzí lidé nejsou vždy úplně bez chyb a že by bylo potřeba se ozvat.

Pokud to vypadá, že člověka se závislou poruchou osobnosti **chce někdo opustit, reaguje úzkostně a bouřlivě**. Často sahá k citovému vydírání a vyhrožuje sebevraždou. Představa, že zůstane sám, je pro něho skutečně nesnesitelná.

Kromě podílu biologických vlivů lze vysledovat, že tito lidé byli **v dětství často nadměrně ochraňováni**. Během dětství je závislost na rodičích normální; u lidí se závislou osobností však přetrvává do dospělosti.

Když se závislý člověk dostane do péče terapeuta, zcela se na terapeuta spolehne a naváže; tvrdí, že mu terapie pomáhá. V praxi se ale mnoho nemění.

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



> chytré programy proti depresi a úzkostem

www.zlutasova.cz

www.velka.zlutasova.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

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

www.psyhonef.cz > inteligentní testy osobnosti

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

www.profi.psychonet.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.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení
www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

Online testy na
www.psychotesty.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.psychotesty.psyx.cz