

paranoid personality disorder (PPD)

Paranoia is a way of thinking that involves feelings of distrust and suspicion about others without a good reason. It often involves thoughts that others are out to get you or are looking to harm you in some way. You can also have paranoid thoughts about threats to other people, your culture or society.

Types of paranoia

Paranoid thoughts tend to cluster into four subtypes:

- **Mistrust:** You're overly suspicious of others' intentions and find it difficult to trust others, even though there isn't any or much evidence to justify these feelings.
- **Interpersonal sensitivity:** You tend to interpret others' nonverbal language negatively. You assign negative meanings to other people's remarks.
- **Ideas of reference:** These are false beliefs that random or irrelevant events directly relate to you. They can involve paranoia.
- **Persecutory:** You believe someone, or something, is mistreating, spying on or attempting to harm you (or someone close to you). You may make repeated complaints to legal authorities. Healthcare providers consider this type of paranoia a delusion.

What are the signs of paranoia ?

Paranoia can look like many different things, including:

- Finding it difficult to trust others.
- Obsessing over the loyalty or trustworthiness of loved ones.
- Being overly suspicious of others' intentions.
- Assuming people are saying negative things about you "behind your back".
- Feeling like you're being exploited.
- Persistently holding grudges.
- Thinking that people — even strangers — are out to get you.

- Difficulty coping with any kind of criticism.
- Assigning negative meanings to other people's remarks.
- Being reactive or always on the defensive.
- Being hostile, aggressive and argumentative.
- Believing in unfounded conspiracy theories.
- Considering the world to be a place of constant threat.

اضطراب الشخصية البارانويا (PPD)

البارانويا هي طريقة تفكير تنطوي على مشاعر عدم الثقة والشك في الآخرين دون سبب وجيه. وغالبًا ما تنطوي على أفكار مفادها أن الآخرين يتآمرون ضدك أو يسعون إلى إيذائك بطريقة ما. كما قد تكون لديك أفكار بارانويا حول التهديدات التي يتعرض لها الآخرون أو ثقافتك أو مجتمعك.

أنواع البارانويا

تميل الأفكار البارانويا إلى التجمع في أربعة أنواع فرعية:

- عدم الثقة: أنت تشك بشكل مفرط في نوايا الآخرين وتجد صعوبة في الثقة بالآخرين، على الرغم من عدم وجود أي دليل أو الكثير من الأدلة لتبرير هذه المشاعر.
- الحساسية الشخصية: تميل إلى تفسير لغة الآخرين غير اللفظية بشكل سلبي. أنت تعزو معاني سلبية لملاحظات الآخرين.
- أفكار مرجعية: هذه معتقدات خاطئة مفادها أن الأحداث العشوائية أو غير ذات الصلة تتعلق بك بشكل مباشر. ويمكن أن تنطوي على بارانويا.
- الاضطهاد: تعتقد أن شخصًا ما، أو شيئًا ما، يعاملك بشكل سيئ أو يتجسس عليك أو يحاول إيذائك (أو شخص قريب منك). قد تقدم شكاوى متكررة إلى السلطات القانونية. يعتبر مقدمو الرعاية الصحية هذا النوع من جنون العظمة وهمًا.
- ما هي علامات جنون العظمة؟
- يمكن أن يبدو جنون العظمة في أشكال عديدة مختلفة، بما في ذلك:
- صعوبة الثقة بالآخرين.
- الهوس بولاء أو جدارة الأحباء بالثقة.
- الشك المفرط في نوايا الآخرين.
- افتراض أن الناس يقولون أشياء سلبية عنك "وراء ظهرك".
- الشعور بأنك تتعرض للاستغلال.
- الاحتفاظ بالضغائن باستمرار.
- الاعتقاد بأن الناس - حتى الغرباء - يترصدونك.

- صعوبة التعامل مع أي نوع من الانتقادات.
- إسناد معاني سلبية لملاحظات الآخرين.
- ردود الفعل أو الدفاع عن النفس دائماً.
- العدوانية والجدال.
- الإيمان بنظريات المؤامرة التي لا أساس لها.
- اعتبار العالم مكاناً للتهديد المستمر.