



راهنمای مشاوره با پزشک

مدیریت اختلال شخصیت مرزی

هرچه بیشتر اختلال شخصیت مرزی (BDP) را بشناسید، بهتر می‌توانید وضعیت و شرایط خود را مدیریت کنید. پرسیدن سوالات درست و مناسب در گفتگو، به شما کمک می‌کند که بدانید چه انتظاراتی باید داشته باشید و چگونه وضعیت خود را بهتر پیش ببرید. تا قبل از قرار ملاقاتتان با این اصطلاحات رایج آشنا شوید، تا کمک کنید مشاوره راحت‌تر برگزار شود.

واژگانی که باید با آنها آشنا باشید

پزشک‌تان ممکن است این اصطلاحات رایج را در گفتگو و مشاوره به کار برد. معانی آنها در زیر آمده است.

<p>نوعی از درمان که می‌تواند برای افرادی که اختلال مرزی دارند به کار رود. این درمان، باورهای درونی و رفتارهایی که باعث و بانی درک و آگاهی نادرست هستند را شناسایی و تغییر می‌دهد. CBT می‌تواند عوارض افسردگی و اضطراب و نیز رفتارهای خودآسیبی را کاهش دهد.</p>	<p>رفتار درمانی شناختی (CBT)</p>
<p>نوعی از درمان که برای افرادی که BDP دارند ارائه شده است. DBT می‌تواند به کنترل احساسات شدید کمک کند، رفتارهای خودتخریبی را کاهش دهد و کیفیت ارتباطات اجتماعی را بهبود دهد. مهارت‌ها معمولاً در نشست‌های گروهی آموزش داده می‌شود.</p>	<p>رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)</p>
<p>یک کتابچه راهنما که توسط پزشکان و متخصصان سلامت روان برای ارزیابی و تشخیص موارد سلامت ذهن و روان مورد استفاده قرار می‌گیرد. پزشک از DSM-5 برای تشخیص اختلال شخصیت مرزی استفاده می‌کند.</p>	<p>راهنمای تشخیص و آمار اختلالات ذهنی (DSM-5)</p>
<p>یک الگوی رفتاری بسیار ریشه‌ای و ذاتی و ناهنجار که باعث آزار و پریشانی می‌شود و عموماً روابط فردی و توانایی فرد در داشتن عملکرد بهینه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خودآسیبی گاهی اشاره به خودزنی دارد. به رفتارهایی گفته می‌شود که فرد عمداً به خود آسیب می‌رساند؛ مثل بریدن یا سوزاندن خود. که گاهی برای کسانی که اختلال شخصیت مرزی دارند رخ می‌دهد.</p>	<p>اختلال شخصیتی خود آسیبی</p>
<p>شیدائی بصورت دوره‌هایی از هیجان‌ات شدید، بیش‌فعالی و سرخوشی است. همچنین می‌تواند شامل افکار رقابتی، رفتارهای افراطی و حالات تحریک پذیری و تندخویی باشد. حملات شیدائی در اختلال دوقطبی رخ می‌دهند.</p>	<p>شیدائی</p>



در رابطه با درمان

- آیا داروهایی برای کاهش عوارض این بیماری وجود دارند؟ کدامیک برای من مناسب است؟
- آیا باید یک درمانگر من را ببیند؟ اگر بله، چه نوع درمانی باید انجام شود؟
- چه میزان بهبود را باید از درمان انتظار داشته باشم؟
- آیا زمانی می‌رسد که بتوانم درمان را قطع کنم؟
- آیا BPD به طور کامل درمان می‌شود؟

در رابطه با هم زیستی و روش های مقابله

- چطور تشخیص ابتلا به BPD زندگی من را تحت تاثیر قرار خواهد داد؟
- اگر افکار خودآسیبی یا خودکشی به سراغم بیاید، باید چکار کنم؟
- آیا باید به کارفرمایم بگویم که BPD دارم؟ اگر بله، چطور باید بگویم؟
- آیا باید تغییراتی در سبک زندگی ام بدهم تا عوارض بیماری را کاهش دهم؟
- آیا باید به دوستان و خانواده‌ام گفته شود که من این اختلال را دارم؟
- آیا مواردی است که عزیزان و اطرافیان من بتوانند برای حمایت از من، انجام دهند؟
- آیا کاری است که باید از انجام آن اجتناب کنم؟
- آیا باید زندگی ام را به روشی خاص سازماندهی کنم تا به مدیریت عوارض بیماری کمک کند؟