

اختلال شخصیت مرزی



گردآورندگان: واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: 1402/06/20

تاریخ پمفلت: sv_014

یکی از انواع اختلالات شخصیت می باشد که با
علائم زیر مشخص می شود :

(A) الگوی روابط بین فردی بی ثبات و پرشور و
هیجان بین دو قطب افراطی آرمانی سازی و بی
ارزش سازی مشخص می شود (ممکن است از
یک فرد متنفر شود و در زمانی او را بسیار با
ارزش قلمداد کند) .

(B) احساس فرد نسبت به خودش بی ثبات می باشد

(C) این افراد حداقل در دو حوزه بالقوه آسیب زا
مانند (ولخرجی / رابطه جنسی / سوء مصرف
مواد / رانندگی بی احتیاط / پرخوری) تکانشی
عمل می کنند .

(D) ترس مداوم از احساس طرد شدن از سوی
افرادی که دوستشان دارند وی را رنج می دهد .

(E) اقدام ، ژست ، یا تهدید به خودکشی و خود
زنی مکرر دارند .

(F) احساس مزمن پوچی

(G) خشم شدید و دشواری در کنترل آن

(H) ممکن است در مواقع استرس دچار افکار شک
و تردید نسبت به اطرافیان شوند .

علل اختلال شخصیت مرزی : (1 ژنتیک 2)
محیط

(1) نحوه برخورد با بیماران اختلال شخصیت
مرزی :

بخاطر داشته باشید که تغییر به سختی صورت
می گیرد و برای بیمار همیشه سرشار از ترس
است مراقب صحبت هایی که با بیمار می کنید
باشید از تلقینات حمایت کننده ای مثل (تو
خیلی پیشرفت کردی ، تو می توانی احساساتتو
کنترل کنی) پرهیز کنید . پیشرفت همیشه در
بیمار ترس از طرد شدن را در بر دارد .

(2) سطح انتظاراتان را کاهش دهید اهداف قابل
دسترس را مد نظر قرار دهید مشکلات بزرگ
را به اجزا کوچک تقسیم کنید در هر زمان
روی یک موضوع کار کنید. اهداف بزرگ و
دراز مدت منجر به احساس گجی می شود.

گیزد.

3) سعی کنید با مسائل آرام و خونسرد برخورد کنید . همان طوری که قدردانی و تشویق کردن یک امر عادی است مخالفت کردن هم همین گونه است در هر شرایط با تن کلام پایین صحبت کنید .

4) زمان هایی را برای صحبت کردن مد نظر قرار دهید صحبت و رابطه با موضوع هایی با بار احساسی کم یا خنثی مفید است چنانچه لازم باشد زمان را در این خصوص برنامه ریزی کنید .

5) بحران ها را مدیریت کنید به مسائل توجه داشته باشید اما آرام باشید . در برخورد با انتقادات و اتهامات موضع تدافعی اتخاذ نکنید. سعی کنید تا حد امکان با او نجنگید و کمتر صحبت کنید .

6) تهدیدها و رفتارهای خود تخریب گرانه نیاز به توجه دارد نه آنها را نادیده بگیرید و نه وحشت زده شوید آنها را پنهان نگه ندارید و در خصوص آنها براحتی با سایر اعضای خانواده صحبت کنید .

7) به صحبت های او گوش دهید . آدمها نیاز دارند که احساسات منفی آنها شنیده شود. به او نگوید (این طور نیست) سعی نکنید کاری کنید که این احساسات از بین برود . استفاده از واژه ها برای ابراز ترس ، تنهایی ، بی کفایتی ، خشم ، و نیازها مفید است . بهتر است که او از کلام برای ابراز احساساتش استفاده کند تا اینکه با اعمالی احساساتش را برون ریزی کند.

8) اعضاء خانواده نیاز است که هماهنگ با یکدیگر عمل کنند. تناقضات والدین منجر به تعارضات شدید خانوادگی می شود استراتژی هایی را که هر فرد بایستی انجام دهد را مشخص کنید.

9) محدودیت ها را مشخص کنید . شفاف و رو راست و در عین حال مراقب باشید محدودیت ها با در نظر گرفتن میزان تحمل بیمار مشخص کنید . بیمار باید به زبان ساده و واضح انتظارات شما را بداند.

10) بیمار را از تبعات و نتایج طبیعی اعمالش محافظت نکنید . به او اجازه دهید تا واقعیت را بداند .

11) رفتارهای توهین آمیز و آسیب رسان مثل تهدید ، بدخلقی ، حمله کردن و تف کردن را تحمل نکنید و این مواقع بهتر است از او دور شوید و بحث را بعدا دنبال کنید.

12) سعی کنید فکر بیمار را به سمتی هدایت کنید که بیمار بتواند نواقص و اشتباه خود را خودش متوجه شود و او را برای پیدا کردن راههای بهتر شدن شرایط تشویق کنید .

بیمارستان روانپزشکی سینا جوفقان

تلفن همراه :

09134814085

تلفن ثابت :

03833263331

03833261604

تلفن ثابت :

03833261602

تلفن ثابت :

زمستان 1402