
Bordeline Personality Disorder

Οριακή Διαταραχή
Προσωπικότητας



Ένας οδηγός για τα Συμπτώματα και τη Θεραπεία

Επιμέλεια Έκδοσης: Ακρίβου Αλεξάνδρα
Ζωχίος Κωνσταντίνος

Εισαγωγή	4
Τι είναι η οριακή διαταραχή προσωπικότητας; ...	6
Η Οριακή διαταραχή προσωπικότητας θεραπεύεται	8
Αναγνώριση Οριακής Διαταραχής Προσωπικότητας.....	10
Σημεία και συμπτώματα	13
Τα 9 συμπτώματα της οριακής διαταραχής προσωπικότητας	14
Συχνές συνοδές διαταραχές	20
Αιτίες και ... Ελπίδα	21
Εγκεφαλικές διαφορές	22
Διαταραχές Προσωπικότητας και στιγματισμός	25
Συμβουλές αυτοβοήθειας	27
Συμβουλή 1:	28
Κατέυνασε την συναισθηματική ένταση	28
Κάνε κάτι που διεγείρει μία ή περισσότερες από τις αισθήσεις σου	30
Μείωσε τη συναισθηματική σου ευαισθησία	33
Συμβουλή 2:	34
Μάθε να ελέγχεις την παρορμητικότητα και να αντέχεις την δυσφορία	34
Αλλαγή από το να μην μπορείς να ελέγχεις τη συμπεριφορά σου στο να την ελέγχεις	35
Μία άσκηση που θα σε βοηθήσει να σταματάς και να ανακτάς τον έλεγχο	37
Σε περίπτωση ανάγκης απέσπασε τον εαυτό σου	39
Συμβουλή 3:	42

Βελτίωσε τις διαπροσωπικές σου ικανότητες	42
Έλεγξε τους ισχυρισμούς σου.....	44
Σταμάτα την προβολή.....	46
Πάρε την ευθύνη για τον ρόλο σου	48
Διάγνωση και θεραπεία	49
Η σημασία του να βρίσκεις τον σωστό θεραπευτή.....	50
Μην στηρίζεσαι αποκλειστικά στη φαρμακευτική θεραπεία.....	53

Εισαγωγή

Φανταστείτε τον εαυτό σας σε κινούμενη άμμο – το έδαφος κάτω από τα πόδια σας να αλλάζει συνεχώς και να σας βγάζει εκτός ισορροπίας, αφήνοντάς σας φοβισμένους και αμυντικούς. Έτσι αισθάνεται κάποιος που έχει οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Για τα άτομα που πάσχουν από Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας σχεδόν όλα είναι ασταθή: οι σχέσεις τους η διάθεσή τους, ο τρόπος που σκέφτονται, η συμπεριφορά τους, ακόμη και η ταυτότητα τους, η αίσθηση που έχουν για τον ίδιο τους τον εαυτό. Είναι ένας τρομακτικός και οδυνηρός τρόπος να ζεις. Αλλά υπάρχει ελπίδα. Υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες για την οριακή διαταραχή προσωπικότητας και τρόποι αντιμετώπισης που μπορούν να σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα και να ανακτήσεις τον έλεγχο των

σκέψεων σου, των συναισθημάτων σου και των πράξεων σου.

Τι είναι η οριακή διαταραχή προσωπικότητας;

Εάν έχετε οριακή διαταραχή προσωπικότητας, το πιθανότερο είναι ότι αισθάνεστε σαν να έχετε συνεχή σκαμπανεβάσματα - όχι μόνο με τα συναισθήματα σας ή τις σχέσεις σας, αλλά και με την αίσθηση του ποιος είστε. Η εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας, οι στόχοι σας και τα πράγματα που σας αρέσουν ή δεν σας αρέσουν μπορεί να αλλάζουν συχνά με τρόπο μπερδεμένο και ασαφή.

Οι άνθρωποι με οριακή διαταραχή προσωπικότητας τείνουν να είναι υπερβολικά ευαίσθητοι. Κάποιοι το περιγράφουν σαν να αισθάνονται ότι βρίσκονται στα όρια τους. Μικρά πράγματα μπορεί να προκαλέσουν έντονες αντιδράσεις. Και όταν κάποιος θυμώσει δυσκολεύεται να ηρεμήσει. Είναι εύκολο να καταλάβετε πώς αυτή η συναισθηματική μεταβλητότητα και η αδυναμία ηρεμίας οδηγεί σε αναταραχή σχέσεων και παρορμητικότητα – ακόμη

και σε απερίσκεπτη συμπεριφορά. Όταν βιώνεις ένα έντονο συναίσθημα δεν είσαι σε θέση να είσαι προσγειωμένος και να σκεφτείς ξεκάθαρα. Μπορεί να πείτε βαριές κουβέντες που θα πληγώσουν τους άλλους ή να ενεργήσετε με επικίνδυνους ή ακατάλληλους τρόπους που μπορεί να σας κάνουν να αισθανθείτε ένοχοι και ντροπιασμένοι αργότερα. Είναι ένας οδυνηρός φαύλος κύκλος από τον οποίο μπορεί να φαίνεται αδύνατο να ξεφύγεις. Αλλά όμως ΔΕΝ είναι αδύνατο ...

Η Οριακή διαταραχή προσωπικότητας θεραπεύεται

Στο παρελθόν, πολλοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας δυσκολεύονταν να θεραπεύσουν την οριακή διαταραχή προσωπικότητας, καταλήγοντας λανθασμένα στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν και πολλά πράγματα που μπορούν να κάνουν. Αλλά τώρα γνωρίζουμε ότι η Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας είναι θεραπεύσιμη. Στην πραγματικότητα, η μακροπρόθεσμη πρόγνωση για την οριακή διαταραχή προσωπικότητας είναι καλύτερη από εκείνη της κατάθλιψης και της διπολικής διαταραχής. Ωστόσο, απαιτεί μια εξειδικευμένη προσέγγιση.

Συμπέρασμα: Οι περισσότεροι άνθρωποι με οριακή διαταραχή προσωπικότητας μπορούν και πραγματικά γίνονται καλύτερα — και μπορούν να

γίνουν καλύτερα γρήγορα με τις κατάλληλες θεραπείες και την κατάλληλη υποστήριξη.

Η θεραπεία είναι ζήτημα κατάρριψης των δυσλειτουργικών τρόπων σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφορών που σου προκαλούν δυσκολία και δυσφορία. Δεν είναι εύκολο να αλλάξεις συνήθειες μιας ολόκληρης ζωής. Το να επιλέξετε να σταματήσετε, να στοχαστείτε και έπειτα να πράξετε με νέους τρόπους, θα σας φαίνεται μη φυσιολογικό και άβολο στην αρχή. Αλλά με τον καιρό θα διαμορφώσετε νέες συνήθειες που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την συναισθηματική σας ισορροπία και τον έλεγχο γενικότερα.

Αναγνώριση Οριακής Διαταραχής Προσωπικότητας

Ταυτίζεστε με τις ακόλουθες προτάσεις;

- Συχνά έχω ένα αίσθημα κενού.
- Τα συναισθήματα μου αλλάζουν πολύ γρήγορα και συχνά βιώνω υπερβολική θλίψη, θυμό και άγχος.
- Φοβάμαι συνεχώς ότι οι άνθρωποι που νοιάζομαι θα με εγκαταλείψουν ή θα με αφήσουν.
- Θα περιέγραφα τις περισσότερες από τις ερωτικές μου σχέσεις ως έντονες, αλλά ασταθείς.
- Ο τρόπος που αισθάνομαι για τα άτομα στη ζωή μου μπορεί να αλλάξει σημαντικά από τη

μια στιγμή στην άλλη - και δεν καταλαβαίνω πάντα γιατί.

- Συχνά κάνω πράγματα που ξέρω ότι είναι επικίνδυνα ή άσχημα για εμένα, όπως το να οδηγώ απερίσκεπτα, να κάνω σεξ χωρίς προφύλαξη, να πίνω, να παίρνω ναρκωτικά, ή να ξοδεύω ακατάπαυστα.
- Έχω αποπειραθεί ακόμη και να βλάψω τον εαυτό μου, να αυτοτραυματιστώ κόβοντας τις φλέβες μου ή να απειλήσω με αυτοκτονία.
- Όταν αισθάνομαι ανασφάλεια σε μια σχέση τείνω να επιτίθεμαι λεκτικά με άσχημο τρόπο ή να κάνω ξέφρενες χειρονομίες προκειμένου να κρατήσω το άλλο πρόσωπο κοντά μου.

Εάν ταυτίζεστε με αρκετές από τις παραπάνω προτάσεις μπορεί να πάσχετε από οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Φυσικά χρειάζεστε έναν επαγγελματία υγείας να κάνει επίσημη

διάγνωση καθώς η οριακή διαταραχή προσωπικότητας μπορεί εύκολα να μπερδευτεί με άλλα θέματα. Αλλά ακόμη και χωρίς διάγνωση, μπορεί να βρείτε τις συμβουλές σε αυτό το άρθρο βοηθητικές στο να κατευνάσετε την εσωτερική συναισθηματική σας καταιγίδα και να μάθετε να κοντρολάρετε τις αυτοκαταστροφικές σας παρορμήσεις.

Σημεία και συμπτώματα

Η Οριακή διαταραχή προσωπικότητας εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους, αλλά για λόγους διάγνωσης οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας ομαδοποιούν τα συμπτώματα σε 9 κύριες κατηγορίες. Προκειμένου να διαγνωστείτε με οριακή διαταραχή προσωπικότητας, θα πρέπει να εμφανίσετε τουλάχιστον 5 από αυτά τα συμπτώματα. Επιπλέον, αυτά τα συμπτώματα θα πρέπει να είναι μακροχρόνια (συνήθως ξεκινούν στην εφηβεία) και διάχυτα σε διάφορους τομείς της ζωής σας.

Τα 9 συμπτώματα της οριακής διαταραχής προσωπικότητας

- 1. Φόβος εγκατάλειψης.** Τα άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας συχνά τρομοκρατούνται μην εγκαταλειφθούν ή μη μείνουν μόνα τους. Ακόμη και κάτι τόσο αθώο όπως κάποιο αγαπημένο πρόσωπο που έρχεται αργά στο σπίτι από τη δουλειά ή που φεύγει για Σαββατοκύριακο μπορεί να προκαλέσει έντονο φόβο. Αυτό οδηγεί σε ξέφρενες προσπάθειες να κρατήσεις το άλλο πρόσωπο κοντά. Μπορεί να ικετεύσεις, να προσκολληθείς, να ξεκινήσεις καυγάδες, να παρακολουθήσεις με ζήλια τις κινήσεις του αγαπημένου σου, ή ακόμη και να εμποδίσεις σωματικά το άλλο πρόσωπο από το να φύγει. Δυστυχώς αυτή η συμπεριφορά τείνει να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα – να οδηγεί τους άλλους μακριά σου.

2. Ασταθείς σχέσεις. Τα άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας τείνουν να έχουν σχέσεις που είναι έντονες και βραχυπρόθεσμες. Μπορεί να ερωτευτούν γρήγορα, πιστεύοντας ότι κάθε νέο πρόσωπο είναι εκείνο που θα τους ολοκληρώσει, και απλά απογοητεύονται γρήγορα. Οι σχέσεις τους φαίνονται ή τέλειες ή φρικτές χωρίς μέση κατάσταση. Οι εραστές σας ή ερωμένες σας, οι φίλοι σας ή τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αισθάνονται συναισθηματικά «τραντάγματα» από τις απότομες εναλλαγές διάθεσης σας που κυμαίνονται μεταξύ της εξειδανίκευσης της υποτίμησης του θυμού και του μίσους.

3. Ασαφής ή ασταθής εικόνα για τον εαυτό. Όταν έχετε οριακή διαταραχή προσωπικότητας η αίσθηση του εαυτού είναι ουσιαστικά ασταθής. Κάποιες φορές μπορεί να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας, αλλά

άλλες φορές μισείτε τον εαυτό σας ή βλέπετε τον εαυτό σας ακόμη και ως δαιμονικό. Ίσως δεν έχετε ξεκάθαρη εικόνα για το ποιος είστε ή για το τι θέλετε από τη ζωή. Ως αποτέλεσμα μπορεί να αλλάζετε πολύ συχνά δουλειές, φίλους, αγαπημένους, θρησκεία, αξίες, στόχους, ακόμη και σεξουαλική ταυτότητα.

4. Παρορμητικές, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Εάν έχετε οριακή διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να υιοθετείτε επιβλαβείς συμπεριφορές, ιδίως όταν είστε αναστατωμένοι. Μπορεί να ξοδεύετε χρήματα παρορμητικά μη έχοντας την οικονομική δυνατότητα να το κάνετε αυτό, να τσιμπολογάτε συνεχώς, να οδηγείτε απερίσκεπτα, να κλέβετε, να κάνετε ριψοκίνδυνο σεξ, ή να το παρακάνετε με τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Αυτές οι ριψοκίνδυνες συμπεριφορές μπορεί να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα

προς στιγμή, αλλά βλάπτουν εσάς και τους γύρω σας μακροπρόθεσμα.

5. Αυτοτραυματισμός. Η αυτοκτονική συμπεριφορά και ο εσκεμμένος αυτοτραυματισμός είναι κοινά σε άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Η αυτοκτονική συμπεριφορά περιλαμβάνει σκέψεις για αυτοκτονία, κινήσεις αυτοκτονίας ή απειλές, ή την έμπρακτη απόπειρα αυτοκτονίας. Ο αυτοτραυματισμός περιλαμβάνει όλες τις άλλες προσπάθειες του να βλάψεις τον εαυτό σου χωρίς αυτοκτονική πρόθεση. Κοινές μορφές αυτοτραυματισμού περιλαμβάνουν το κόψιμο και το κάψιμο.

6. Υπερβολικές συναισθηματικές εναλλαγές. Ασταθή συναισθήματα και ασταθής διάθεση είναι κοινά στην οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Τη μία στιγμή αισθάνεσαι χαρούμενος, και την άλλη μελαγχολικός. Μικρά πράγματα που οι άλλοι άνθρωποι απλά θα

προσπεράσουν μπορεί να σας οδηγήσουν σε συναισθηματική δίνη. Αυτές οι εναλλαγές διάθεσης είναι έντονες, αλλά τείνουν να περάσουν σχετικά γρήγορα (σε αντίθεση με τις εναλλαγές διάθεσης της κατάθλιψης ή της διπολικής διαταραχής), με συνήθη διάρκεια λίγων λεπτών ή ωρών.

7. Χρόνιο αίσθημα κενού. Τα άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας συχνά αναφέρουν ότι αισθάνονται ένα κενό, σα να υπάρχει μια τρύπα ή κάτι άδειο μέσα τους. Σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να αισθάνεσαι σαν να είσαι «τίποτα» ή «κανένας». Το συναίσθημα αυτό είναι δυσάρεστο οπότε μπορεί να προσπαθήσεις να καλύψεις το κενό με πράγματα όπως τα ναρκωτικά, το φαγητό ή το σεξ. Αλλά τίποτα δεν είναι ικανοποιητικό πραγματικά.

8. Εκρηκτικός θυμός. Εάν έχεις οριακή διαταραχή προσωπικότητας, μπορεί να

παλεύεις με τον έντονο θυμό και την έλλειψη ψυχραιμίας. Μπορεί επίσης να έχεις πρόβλημα να ελέγξεις τον εαυτό σου μόλις πυροδοτηθείς - να φωνάζεις, να πετάς πράγματα, ή να κυριεύεσαι από οργή. Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι αυτός ο θυμός δεν εξωτερικεύεται πάντα. Μπορεί να σπαταλήσεις πολύ χρόνο στο να είσαι θυμωμένος με τον εαυτό σου.

- 9. Αίσθημα καχυποψίας ή αίσθημα μη επαφής με την πραγματικότητα.** Τα άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας συχνά παλεύουν με την παράνοια ή τις καχύποπτες σκέψεις για τα κίνητρα των άλλων. Υπό συνθήκες στρες μπορεί ακόμη και να χάσουν την επαφή με την πραγματικότητα — μια εμπειρία γνωστή ως “αποσύνδεση”. Μπορεί να αισθάνεσαι μπερδεμένος, εκτός τόπου, ή σαν να είσαι έξω από το σώμα σου.

Συχνές συνοδές διαταραχές

Η οριακή διαταραχή προσωπικότητας σπανίως διαγιγνώσκεται μόνη της. Συχνές συνοδές διαταραχές περιλαμβάνουν:

- κατάθλιψη ή διπολική διαταραχή
- κατάχρηση ουσιών
- διατροφικές διαταραχές
- διαταραχές άγχους

Όταν η οριακή διαταραχή προσωπικότητας θεραπεύεται επιτυχώς, οι άλλες διαταραχές συχνά βελτιώνονται επίσης. Αλλά το αντίστροφο δεν ισχύει πάντα. Για παράδειγμα, μπορεί να θεραπεύσεις επιτυχώς τα συμπτώματα της κατάθλιψης αλλά ακόμη να παλεύεις με την οριακή διαταραχή προσωπικότητας.

Αιτίες και ... Ελπίδα

Οι περισσότεροι επαγγελματίες ψυχικής υγείας πιστεύουν ότι η οριακή διαταραχή προσωπικότητας προκαλείται από έναν συνδυασμό κληρονομικών ή εσωτερικών βιολογικών παραγόντων και εξωτερικών περιβαντολλογικών παραγόντων, όπως οι τραυματικές εμπειρίες στην παιδική ηλικία.

Εγκεφαλικές διαφορές

Υπάρχουν πολλά πολύπλοκα πράγματα που συμβαίνουν στον εγκέφαλο του ατόμου με οριακή διαταραχή προσωπικότητας, και οι ερευνητές εξακολουθούν να προσπαθούν να ξεμπερδέψουν τι σημαίνει όλο αυτό. Αλλά στην ουσία, εάν έχεις οριακή διαταραχή προσωπικότητας, ο εγκέφαλος σου είναι σε μεγάλη εγρήγορση. Τα πράγματα σου φαίνονται πιο φοβιστικά και πιο στρεσογόνα σε σχέση με άλλα άτομα. Ο μηχανισμός που είναι γνωστός ως “πάλης ή φυγής” (Με τον όρο αυτό περιγράφονται οι δύο βασικές φυσιολογικές αντιδράσεις ενός οργανισμού που έρχεται αντιμέτωπος με ένα απειλητικό ερέθισμα που προκαλεί φόβο, πόνο ή θυμό. Το ανακλαστικό της πάλης ή της φυγής ξεκινάει από την έκκριση αδρεναλίνης η οποία με τη σειρά της προκαλεί αύξηση των καρδιακών παλμών, αύξηση στην πίεση του αίματος, αύξηση του ρυθμού εισπνοών-

εκπνοών, διαστολή των κόρων των ματιών και αύξηση της ροής αίματος προς τα άκρα (ώστε ο οργανισμός να μπορέσει να τραπεί σε φυγή ή να παλέψει. Η αρχή της πάλης ή φυγής έχει μελετηθεί και στα πλαίσια ανάπτυξης φοβιών και - ιδιαίτερα - διαταραχών άγχους) ενεργοποιείται εύκολα, και μόλις ενεργοποιηθεί, κατατροπώνει την λογική σας, πυροδοτώντας πρωτόγονα ένστικτα επιβίωσης που δεν είναι πάντα κατάλληλα για την κατάσταση.

Αυτό μπορεί να ακούγεται σαν να μη μπορείτε να κάνετε τίποτα. Στην τελική, τι μπορείτε να κάνετε αν ο εγκέφαλος σας είναι διαφορετικός; Αλλά η αλήθεια είναι ότι μπορείτε να αλλάξετε τον εγκέφαλο σας. Κάθε φορά που εξασκείστε σε μία νέα μέθοδο αντίδρασης ή αυτό-χαλαρωτικής τεχνικής δημιουργείτε νέα νευρωνικά μονοπάτια. Κάποιες θεραπείες, όπως ο διαλογισμός, μπορεί να αυξήσουν ακόμη και την ύλη του εγκεφάλου σας. Και όσο περισσότερο εξασκείστε τόσο περισσότερο δυνατά και αυτόνομα θα γίνουν αυτά τα μονοπάτια.

Γι' αυτό μην εγκαταλείπετε! Με χρόνο και αφοσίωση μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε, αισθάνεστε και ενεργείτε.

Διαταραχές Προσωπικότητας και στιγματισμός

Όταν οι ψυχολόγοι μιλούν για «προσωπικότητα» αναφέρονται σε τρόπους σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς που κάνουν τον κάθε ένα από εμάς μοναδικούς. Κανένας από εμάς δεν αντιδρά το ίδιο όλη την ώρα, αλλά τείνουμε να αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο με αρκετά όμοιους τρόπους. Γι' αυτό οι άνθρωποι περιγράφονται συχνά ως «ντροπαλοί», «εξωστρεφείς» «σχολαστικοί» «διασκεδαστικοί» και ούτω καθεξής. Αυτά είναι στοιχεία προσωπικότητας. Επειδή η προσωπικότητα είναι τόσο άρρηκτα συνδεδεμένη με την ταυτότητα, ο όρος «διαταραχή προσωπικότητας» μπορεί να σε κάνει να αισθάνεσαι ότι υπάρχει κάτι σημαντικά λανθασμένο με το ποιος είσαι. Αλλά η διαταραχή προσωπικότητας δεν είναι κριτική του χαρακτήρα. Σε κλινικούς όρους «διαταραχή προσωπικότητας» σημαίνει ότι ο τρόπος

που σχετίζεσαι με τον κόσμο είναι σημαντικά διαφορετικός από τον κανόνα (με άλλα λόγια, δεν αντιδράς με τρόπους που οι περισσότεροι άνθρωποι θα περίμεναν) και προκαλεί μόνιμα προβλήματα για εσένα σε πολλούς τομείς της ζωής σου, όπως στις σχέσεις σου, στην καριέρα σου, και στα συναισθήματά σου για τον εαυτό σου και τους άλλους. Το σημαντικότερο είναι ότι οι τρόποι αυτοί μπορούν να αλλάξουν!

Συμβουλές αυτοβοήθειας

3 τρόποι για να αντεπεξέλθεις στην οριακή διαταραχή προσωπικότητας είναι:

- 1. Να κατευνάσεις την συναισθηματική ένταση*
 - 2. Να μάθεις να ελέγχεις την παρορμητικότητα και να αντέχεις την δυσφορία*
 - 3. Να βελτιώσεις τις διαπροσωπικές σου ικανότητες*
-
-

Συμβουλή 1:

Κατεύνασε την συναισθηματική ένταση

Όντας με οριακή διαταραχή προσωπικότητας, θα έχεις ξοδέψει πολύ χρόνο στο να πολεμάς τις παρορμήσεις σου και τα συναισθήματά σου και έτσι η αποδοχή αυτών ακριβώς των συναισθημάτων μπορεί να είναι ένα πολύ δύσκολο πράγμα για να καταφέρεις. Αλλά το να αποδέχεσαι τα συναισθήματά σου δεν σημαίνει ότι τα εγκρίνεις ή παραιτείσαι μπροστά σ' αυτά. Σημαίνει ότι σταματάς να προσπαθείς να παλέψεις, να αποφεύγεις, να καταστείλεις ή να αρνηθείς αυτά που αισθάνεσαι. Το να επιτρέπεις όμως στον εαυτό σου να έχει αυτά τα συναισθήματα μπορεί να τα εξασθενίσει.

Προσπάθησε απλά να βιώσεις τα συναισθήματα σου χωρίς κριτική. Ξέχνα το παρελθόν και το μέλλον και

επικεντρώσου αποκλειστικά στο παρόν. Οι **τεχνικές Ενσυνειδητότητας** μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικές σε αυτή την περίπτωση.

- Ξεκίνησε με το να παρατηρείς τα συναισθήματά σου σαν να ήσουν εξωτερικός παρατηρητής.
- Παρακολούθησε τα καθώς έρχονται και φεύγουν (μπορεί να βοηθήσει να τα σκέφτεσαι ως κύματα).
- Επικεντρώσου στις σωματικές αισθήσεις που συνοδεύουν τα συναισθήματα σου.
- Πες στον εαυτό σου ότι αποδέχεται αυτό που αισθάνεται τώρα.
- Θύμισε στον εαυτό σου ότι απλά επειδή αισθάνεσαι κάτι δεν σημαίνει ότι είναι και πραγματικότητα.

Κάνε κάτι που διεγείρει μία ή περισσότερες από τις αισθήσεις σου

Η εμπλοκή των αισθήσεων είναι ένας από τους γρηγορότερους και ευκολότερους τρόπους να ηρεμήσεις. Θα χρειαστεί να πειραματιστείς για να ανακαλύψεις ποια διέγερση βασισμένη στις αισθήσεις λειτουργεί καλύτερα για εσένα. Αυτό που μπορεί να βοηθήσει όταν είσαι θυμωμένος ή ταραγμένος, μπορεί να είναι πολύ διαφορετικό από αυτό που μπορεί να σε βοηθήσει όταν είσαι μουδιασμένος ή καταθλιπτικός. Παρακάτω αναφέρονται κάποιες ιδέες για να ξεκινήσεις:

Αφή. Εάν δεν έχεις αρκετή αίσθηση, προσπάθησε να ρίξεις κρύο ή ζεστό (αλλά όχι ζεματιστό) νερό στα χέρια σου, να κρατήσεις ένα κομμάτι πάγο, ή να πιάσεις ένα αντικείμενο ή την άκρη ενός επίπλου όσο πιο σφιχτά μπορείς. Εάν αισθάνεσαι πολύ

έντονα και χρειάζεσαι να ηρεμήσεις κάνε ένα ζεστό μπάνιο ή ένα ντους, φώλιασε κάτω από τα σκεπάσματα στο κρεβάτι ή αγκάλιασε ένα κατοικίδιο.

Γεύση. Εάν έχεις μια αίσθηση κενού ή μουδιάσματος, φάε μια καραμέλα μέντας με ισχυρή γεύση ή γλυκαντικά, ή φάε αργά κάτι με έντονη γεύση, όπως πατατάκια με αλάτι και ξύδι. Εάν θέλεις να ηρεμήσεις δοκίμασε κάτι καταπραϋντικό όπως ζεστό τσάι ή σούπα.

Όσφρηση. Άναψε ένα κερί, μύρισε λουλούδια, δοκίμασε την αρωματοθεραπεία, ψέκασε το αγαπημένο σου άρωμα, ή φτιάξε κάτι στην κουζίνα που μυρίζει ωραία. Μπορεί να ανακαλύψεις ότι αντιδράς καλύτερα στις δυνατές μυρωδιές όπως στα εσπεριδοειδή, τα μπαχαρικά και το λιβάνι.

Όραση. Επικεντρώσου σε μια εικόνα που σου κεντρίζει την προσοχή. Αυτό μπορεί να είναι κάτι στο άμεσο περιβάλλον σου (μια ωραία θέα, μια ωραία ανθοσύνθεση, ένας αγαπημένος πίνακας ή μια φωτογραφία) ή κάτι της φαντασίας σου που οπτικοποιείς.

Ακοή. Προσπάθησε να ακούς μουσική δυνατά, να χτυπάς ένα κουδούνι, ή να φυσάς μια σφυρίχτρα όταν χρειάζεσαι ένα ερέθισμα. Για να ηρεμήσεις βάλε απαλή μουσική ή άκουσε τους καταπραϋντικούς ήχους της φύσης, όπως ο άνεμος, τα πουλιά, ή ο ωκεανός. Μια μηχανή ήχου λειτουργεί καλά εάν δεν μπορείς να ακούσεις το αληθινό πράγμα.

Μείωσε τη συναισθηματική σου ευαισθησία

Είναι πιο πιθανό να βιώσεις αρνητικά συναισθήματα όταν είσαι υπό κατάσταση άγχους. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να φροντίζεις τη σωματική και πνευματική σου κατάσταση.

Φρόντισε τον εαυτό σου με το να :

- Αποφεύγεις τις ψυχοτρόπες ουσίες και ναρκωτικά
- Ακολουθείς μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή
- Κοιμάσαι αρκετά και ποιοτικά
- Ασκείσαι τακτικά
- Μειώνεις το άγχος
- Ακολουθείς τεχνικές χαλάρωσης

Συμβουλή 2:

Μάθε να ελέγχεις την παρορμητικότητα
και να αντέχεις την δυσφορία

Οι τεχνικές χαλάρωσης που αναφέρθηκαν παραπάνω μπορούν να σε βοηθήσουν να ηρεμήσεις όταν αρχίσεις να εκτροχιάζεσαι εξαιτίας έντονου άγχος. Αλλά τι κάνεις όταν αισθάνεσαι περικυκλωμένος από δύσκολα συναισθήματα; Εκεί είναι που η παρορμητικότητα της οριακής διαταραχής της προσωπικότητας εμφανίζεται. Η κρίσιμη εκείνη στιγμή που ζητάς απελπισμένα την ανακούφιση, που θα έκανες τα πάντα, συμπεριλαμβανομένων των πραγμάτων που γνωρίζεις ότι δεν θα έπρεπε - όπως το κόψιμο (αυτοτραυματισμός), το απερίσκεπτο σεξ, την επικίνδυνη οδήγηση, και την κατανάλωση αλκοόλ. Ή μπορεί ακόμη και να αισθάνεσαι ότι δεν έχεις καμία επιλογή.

Αλλαγή από το να μην μπορείς να ελέγχεις τη συμπεριφορά σου στο να την ελέγχεις

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσεις ότι αυτές οι παρορμητικές συμπεριφορές εξυπηρετούν ένα σκοπό. Είναι μηχανισμοί αντιμετώπισης για να αντεπεξέλθεις στη δυσφορία. Μπορεί να σε κάνουν να αισθανθείς καλύτερα έστω και για μια στιγμή. Αλλά το μακροπρόθεσμο κόστος είναι πολύ μεγάλο. Το να ανακτήσεις τον έλεγχο της συμπεριφοράς σου ξεκινά με το να μάθεις να αντέχεις τη δυσφορία. Είναι το μυστικό για να αλλάξεις τις καταστροφικές συνήθειες της οριακής διαταραχής της προσωπικότητας. Η ικανότητα να αντέξεις τη δυσφορία θα σε βοηθήσει να πατήσεις “παύση” όταν έχεις την τάση να αντιδράς. Αντί να αντιδράς σε δύσκολα συναισθήματα με αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές θα μάθεις να τις δαμάζεις διατηρώντας παράλληλα τον έλεγχο της εμπειρίας.

Συνοπτικά, θα πρέπει με την βοήθεια εξειδικευμένης θεραπευτικής διαδικασίας να αναπτύξεις τις ικανότητες σου να:

- έρχεσαι σε επαφή με τα συναισθήματα σου
- να αντέχεις τη συναισθηματική ένταση
- να χειρίζεσαι δυσάρεστα ή απειλητικά συναισθήματα
- να παραμένεις ψύχραιμος και συγκεντρωμένος σε καταστάσεις που προκαλούν αναστάτωση

Μία άσκηση που θα σε βοηθήσει να σταματάς και να ανακτάς τον έλεγχο

Μόλις πυροδοτηθεί ο μηχανισμός “πάλης ή φυγής”, δεν υπάρχει τρόπος να φανταστείς τον εαυτό σου ήρεμο. Αντί να επικεντρώνεσαι στις σκέψεις σου επικεντρώσου στο τι αισθάνεσαι στο σώμα σου. Η ακόλουθη άσκηση είναι απλή, και είναι ένας γρήγορος τρόπος για να βάλεις φρένο στην παρορμητικότητα, να ηρεμήσεις και να ανακτήσεις τον έλεγχο. Μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά μέσα σε λίγα λεπτά.

Βρες ένα ήσυχο μέρος και κάθισε σε άνετη θέση

Επικεντρώσου στο τι βιώνεις σωματικά. Νιώσε την επιφάνεια πάνω στην οποία κάθεσαι. Νιώσε τα πόδια σου στο πάτωμα. Νιώσε τα χέρια σου στην ποδιά σου.

Συγκεντρώσου στην αναπνοή σου, παίρνοντας αργές, βαθιές αναπνοές. Ανέπνεε αργά. Μέτρα

μέχρι το τρία και κάνε παύση. Μετά εξέπνευσε αργά
κάνοντας παύση στο τρία. Συνέχισε να το κάνεις
αυτό για αρκετά λεπτά.

Σε περίπτωση ανάγκης απέσπασε τον εαυτό σου

Εάν οι προσπάθειες σου να ηρεμήσεις δεν λειτουργούν και αρχίζεις να αισθάνεσαι κατακλυσμένος από καταστροφικές παρορμήσεις, το να αποσπάσεις τον εαυτό σου μπορεί να βοηθήσει. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι κάτι που θα αιχμαλωτίσει την προσοχή σου αρκετά έτσι ώστε η καταστροφική παρόρμηση να φύγει. Οτιδήποτε σου τραβάει την προσοχή μπορεί να λειτουργήσει, αλλά η απόσπαση είναι πιο αποτελεσματική όταν η δραστηριότητα είναι επίσης χαλαρωτική. Εκτός από τις προαναφερθείσες βασισμένες σε αισθήσεις στρατηγικές, μπορείτε να δοκιμάσετε και τα παρακάτω:

Δείτε κάτι στην τηλεόραση. Διαλέξτε κάτι που δείχνει το αντίθετο από αυτό που αισθάνεστε: μια κωμωδία, εάν αισθάνεστε λυπημένος, ή κάτι χαλαρωτικό εάν είστε θυμωμένος ή εκνευρισμένος.

Κάντε κάτι που σας ευχαριστεί και σας δραστηριοποιεί ταυτόχρονα. Αυτό θα μπορούσε να είναι οτιδήποτε: κηπουρική, ζωγραφική, να παίξετε ένα μουσικό όργανο, να πλέξετε, να διαβάσετε ένα βιβλίο, να παίξετε ένα παιχνίδι στο κομπιούτερ, ή να λύσετε Sudoku ή σταυρόλεξο.

Ρίξτε τον εαυτό σας στη δουλειά. Μπορείτε επίσης να αποσπάσετε τον εαυτό σας με δουλειές: να καθαρίσετε το σπίτι, να κάνετε δουλειά στην αυλή, να πάτε στο παντοπωλείο για ψώνια, να περιποιηθείτε το κατοικίδιο σας ή να βάλετε πλυντήριο.

Να γίνετε δραστήριοι. Η έντονη άσκηση είναι ένας υγιής τρόπος να ανεβάσετε την αδρεναλίνη σας. Εάν νιώθετε αγχωμένοι, μπορεί να θέλετε να δοκιμάσετε πιο χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως γιόγκα ή ένα περίπατο στη γειτονιά.

Τηλεφωνήστε σε ένα φίλο. Το να τηλεφωνήσεις σε κάποιον που εμπιστεύεσαι μπορεί να είναι ένας γρήγορος και αποτελεσματικός τρόπος για να αποσπάσεις τον εαυτό σου και να αισθανθείς καλύτερα.

Συμβουλή 3:

Βελτίωσε τις διαπροσωπικές σου ικανότητες

Εάν έχεις οριακή διαταραχή προσωπικότητας, το πιθανότερο είναι ότι αγωνίζεσαι να αποκτήσεις σταθερότητα, ικανοποιητικές σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων των ερωτικών σχέσεων, των σχέσεων με τους συνεργάτες, και τους φίλους. Αυτό συμβαίνει γιατί δυσκολεύεσαι να κάνεις ένα βήμα πίσω και να δεις τα πράγματα με τα μάτια των άλλων. Τείνεις να «διαβάζεις» λανθασμένα τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων, να παρερμηνεύεις το πώς σε βλέπουν οι άλλοι, και να παραβλέπεις πως οι άλλοι επηρεάζονται από τη συμπεριφορά σου. Δεν είναι ότι δεν σε νοιάζει, αλλά όταν πρόκειται για άλλους ανθρώπους έχεις ένα μεγάλο τυφλό σημείο. Το να αναγνωρίσεις το διαπροσωπικό σου τυφλό σημείο είναι το πρώτο

βήμα. Όταν σταματήσεις να κατηγορείς τους άλλους, μπορείς να αρχίσεις να κάνεις βήματα για να βελτιώσεις τις σχέσεις σου και τις κοινωνικές σου δεξιότητες.

Έλεγξε τους ισχυρισμούς σου

Όταν διακατέχεσαι από άγχος και αρνητισμό, όπως συμβαίνει συχνά στα άτομα με οριακή διαταραχή προσωπικότητας, είναι εύκολο να παρερμηνεύσεις τις προθέσεις των άλλων. Εάν έχεις εντοπίσει αυτή την τάση μπορείς να ελέγξεις τους ισχυρισμούς και υποθέσεις που κάνεις. **Να θυμάσαι ότι δεν μπορείς να διαβάσεις το μυαλό των άλλων!** Αντί να βγάζεις συμπεράσματα (συνήθως αρνητικά), σκέψου εναλλακτικές ερμηνείες και εναλλακτικά κίνητρα. Για παράδειγμα ας υποθέσουμε ότι ο σύντροφός σου ήταν απότομος μαζί σου στο τηλέφωνο και νιώθεις ανασφάλεια και φόβο ότι έχασε το ενδιαφέρον του για σένα.

Σταμάτα να σκέφτεσαι διάφορες ερμηνείες. Ίσως ο σύντροφός σου απλά να πιέζεται στη δουλειά. Ίσως έχει μια δύσκολη μέρα. Ίσως δεν έχει πιει καφέ

ακόμα. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές πιθανότητες.

Ζήτησε από το άτομο να διευκρινίσει τις προθέσεις του. Ένας από τους πιο απλούς τρόπους για να τσεκάρεις τις υποθέσεις σου είναι να ρωτήσεις το άλλο άτομο τι σκέφτεται ή τι αισθάνεται. Διπλοτσέκαρε τι εννοούσε με τις λέξεις ή τις πράξεις του. Αντί να ρωτάς με κατηγορηματικό τρόπο δοκίμασε μια πιο ήπια τακτική: *“Μπορεί να κάνω λάθος αλλά φαίνεται σαν να...”* ή *“Μπορεί να είμαι υπερευαίσθητος αλλά μου φαίνεται ότι ...”*

Σταμάτα την προβολή

Έχεις την τάση να παίρνεις τα αρνητικά σου συναισθήματα και να τα προβάλλεις πάνω στους άλλους; Επιτίθεσαι στους άλλους όταν αισθάνεσαι άσχημα για τον εαυτό σου; Εκλαμβάνεις οποιαδήποτε ανατροφοδότηση ή εποικοδομητική κριτική ως προσωπική επίθεση; Εάν ναι, μπορεί να έχεις πρόβλημα “προβολής”.

Για να καταπολεμήσεις την προβολή θα πρέπει να μάθεις να βάζεις φρένο - όπως έκανες για να περιορίσεις τις παρορμητικές σου συμπεριφορές. Συντόνισε τα συναισθήματα σου και τις σωματικές σου αισθήσεις. Πρόσεξε τα σημάδια του στρες: γρήγοροι χτύποι της καρδιάς, μυϊκή ένταση, ιδρώτας, ναυτία, ζαλάδα. Όταν αισθάνεσαι έτσι το πιθανότερο είναι ότι θα επιτεθείς και θα πεις κάτι που αργότερα θα μετανιώσεις. Κάνε παύση και

πάρε μερικές αργές βαθιές αναπνοές. Μετά ρώτα τον εαυτό σου τις ακόλουθες τρεις ερωτήσεις:

1. Είμαι αναστατωμένος με τον εαυτό μου;
2. Αισθάνομαι ντροπή ή φόβο
3. Ανησυχώ μήπως με εγκαταλείψουν;

Εάν η απάντηση είναι ναι, κάνε διάλειμμα από τη συζήτηση. Πες στο άλλο άτομο ότι δεν είσαι σε συναισθηματική θέση να το συζητήσεις και ότι θα χρειαστείς λίγο χρόνο να σκεφτείς πριν συζητήσεις περαιτέρω.

Πάρε την ευθύνη για τον ρόλο σου

Τέλος, είναι σημαντικό να παίρνεις την ευθύνη για τον ρόλο που παίζεις στις σχέσεις σου. Ρώτα τον εαυτό σου τι κάνεις που μπορεί να τροφοδοτούν τα προβλήματα σου. Πώς κάνουν τους αγαπημένους σου να αισθάνονται τα λόγια σου και οι συμπεριφορές σου; Πέφτεις στην παγίδα να βλέπεις το άλλο άτομο ως τελείως καλό ή κακό; Καθώς κάνεις την προσπάθεια να μπεις στη θέση του άλλου, δώσου το πλεονέκτημα της αμφιβολίας και μείωσε την υπεράσπιση σου και θα αρχίσεις να παρατηρείς μια διαφορά στην ποιότητα της σχέσης σας.

Διάγνωση και θεραπεία

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι δεν μπορείς να διαγνώσεις μόνος σου την οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Έτσι, εάν πιστεύεις ότι εσύ ή κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο μπορεί να πάσχει από οριακή διαταραχή προσωπικότητας, το καλύτερο είναι να αναζητήσεις επαγγελματική βοήθεια κάποια στιγμή. Η οριακή διαταραχή προσωπικότητας συχνά συγχέεται ή επικαλύπτεται από άλλες παθήσεις, οπότε χρειάζεσαι έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας να αξιολογήσει και να κάνει σωστή διάγνωση. Προσπάθησε να βρεις κάποιον με εμπειρία στη διάγνωση και θεραπεία της οριακής διαταραχής προσωπικότητας.

Η σημασία του να βρίσκεις τον σωστό θεραπευτή

Η υποστήριξη και η καθοδήγηση ενός εξειδικευμένου θεραπευτή μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στη θεραπεία της οριακής διαταραχής προσωπικότητας και την ανάρρωση. Η θεραπεία έχει τη δυνατότητα να είναι ένας ασφαλής χώρος που μπορείς να δουλέψεις τα θέματα σχέσεων και εμπιστοσύνης και να δοκιμάσεις νέους τρόπους για να αντεπεξέρχεσαι και να συμπεριφέρεσαι.

Ένας έμπειρος επαγγελματίας θα είναι εξοικειωμένος με τις θεραπείες της οριακής διαταραχής προσωπικότητας όπως η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (DBT) και η Θεραπεία Σχημάτων (SFT). Ωστόσο, παρόλο που αυτές οι θεραπείες φαίνεται ότι είναι βοηθητικές στη θεραπεία της οριακής διαταραχής προσωπικότητας, δεν είναι πάντα απαραίτητο να ακολουθήσεις μια συγκεκριμένη θεραπευτική προσέγγιση. Πολλοί

ειδικοί πιστεύουν ότι οι περισσότερες περιπτώσεις οριακής διαταραχής προσωπικότητας μπορούν να θεραπευτούν επιτυχώς με εβδομαδιαία θεραπεία η οποία περιλαμβάνει ενημέρωση για τη διαταραχή, οικογενειακή υποστήριξη, και κοινωνική και συναισθηματική εκπαίδευση για ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Είναι σημαντικό να βρεις τον θεραπευτή με τον οποίο θα αισθάνεσαι ασφαλής, κάποιον θεραπευτή ο οποίος φαίνεται ότι σε καταλαβαίνει και σε κάνει να νιώθεις αποδεκτός και κατανοητός. Πάρε τον χρόνο σου να βρεις το κατάλληλο άτομο. Αλλά μόλις το κάνεις, δεσμεύσου στη θεραπεία. Μπορεί να ξεκινήσεις να σκέφτεσαι ότι ο θεραπευτής σου θα είναι ο σωτήρας σου μέχρι να βγεις από αυτή την αυταπάτη και να νιώσεις ότι δεν έχει να προσφέρει τίποτα. Θυμήσου ότι αυτές οι εναλλαγές από την εξιδανίκευση στην δαιμονοποίηση είναι σύμπτωμα της οριακής διαταραχής προσωπικότητας. Προσπάθησε να ξεκολλήσεις από αυτό με τον

θεραπευτή σου και άσε τη σχέση να αναπτυχθεί. Και θυμήσου ότι η αλλαγή, από τη φύση της είναι άβολη και δύσκολη. Εάν δεν αισθάνεσαι ποτέ άβολα στη θεραπεία τότε πιθανό να μην κάνεις πρόοδο.

Μην στηρίζεσαι αποκλειστικά στη φαρμακευτική θεραπεία

Παρόλο που πολλοί άνθρωποι με οριακή διαταραχή προσωπικότητας παίρνουν φαρμακευτική αγωγή, στην πραγματικότητα υπάρχει λίγη έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της φαρμακοθεραπείας σε αυτή την διαταραχή. Αυτό δε σημαίνει ότι η φαρμακευτική αγωγή δεν είναι ποτέ βοηθητική - ειδικά εάν πάσχεις από συνοδά προβλήματα και διαγνώσεις όπως κατάθλιψη ή άγχος - αλλά δεν αποτελεί θεραπεία από μόνη της για την οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Όταν πρόκειται για οριακή διαταραχή προσωπικότητας, η ψυχοθεραπεία είναι πολύ πιο αποτελεσματική. Απλά πρέπει να της δώσεις χρόνο. Ωστόσο, ο γιατρός σου μπορεί να προτείνει φαρμακευτική αγωγή εάν:

- Έχεις διαγνωστεί με οριακή διαταραχή προσωπικότητας και κατάθλιψη ή διπολική διαταραχή

- Υποφέρετε από κρίσεις πανικού ή έντονο άγχος
- Έχετε παραισθήσεις ή περίεργες, παρανοϊκές σκέψεις
- Εάν αισθάνεσαι ότι θέλεις να αυτοκτονήσεις ή κρίνεται ότι κινδυνεύεις να βλάψεις τον εαυτό σου ή τους άλλους

Κωνσταντίνος Γ. Ζωχιός
PhD Counselling Psychology
Ψυχολόγος / Ψυχοθεραπευτής
e-mail: info@zochios.com

Τίτλος Πρωτότυπου:

Bordeline Personality Disorder: A self-help guide

Copyright © 2018, New Era Academy Publications

Publisher: New Era Academy Publications

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή η ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

ISBN: 978-0-244-97622-4