

دكتور محمود يونس

Border line
personality disorder

اضطراب الشخصية الحدية

الشبح القاتل

كنوز

للنشر والتوزيع

**اضطراب
الشخصية الحدية**

(الشيخ القاتل)

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشؤون الفنية

أحمد، محمود يونس

اضطراب الشخصية الحدية (الشبح القاتل)/ محمود يونس أحمد. - القاهرة: كنوز للنشر والتوزيع/

ط ١ / القاهرة: ٢٠٢٠ م.

١٠٣ ص؛ ١٧×٢٤ سم

تدم ك: ٦-٥٥٥-٧٠٩-٩٧٧-٩٧٨

رقم الإيداع: ٢٠٢٠/١٣٥٣٧

اسم الكتاب: اضطراب الشخصية الحدية (الشبح القاتل)

المؤلف: د. محمود يونس أحمد

الناشر

كنوز

للنشر والتوزيع

14 شارع جواد حسني متفرع من شارع قصر النيل - القاهرة

تليفاكس: 0223961698 محمول: 01227717795

email:kenouz55@yahoo.com

رقم الإيداع: 2020 / 13537

الترقيم الدولي: 6-555-709-977-978

الطبعة الأولى: 2021

حقوق الطبع محفوظة

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تجزئته

في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون

إذن خطي مسبق من المؤلف

اضطراب الشخصية الحدية

(الشبح القاتل)

المؤلف

د. محمود يونس أحمد

كنوز

2021

المقدمة

اضطراب الشخصية الحدية (BPD) ويعرف أيضًا باسم اضطراب الشخصية غير المستقرة عاطفيًا.

هو مرض عقلي يتميز بنمط طويل الأمد من العلاقات غير المستقرة والشعور المشوه بالذات وردود الفعل العاطفية القوية.

غالبًا ما يؤدي إلى إيذاء النفس والسلوكيات الخطيرة الأخرى.

قد يعاني المتأثرون أيضًا من الشعور بالفراغ والخوف من الهجر والانفصال عن الواقع. وتظهر الأعراض المرضية للشخصية الحدية عن أحداث تعتبر طبيعية للأشخاص للآخرين.

يبدأ السلوك عادةً في مرحلة البلوغ المبكر ويحدث عبر مجموعة متنوعة من المواقف.

يرتبط تعاطي المخدرات والاكئاب واضطرابات الأكل عادةً باضطراب الشخصية الحدية.

ما يقرب من 10% من الأشخاص المتضررين يموتون بسبب الانتحار.

□ «أشعر بالفراغ من الداخل».

□ «أحاول باستمرار أن أجد شيئًا ذا معنى».

□ «أعرّف نفسي بالطريقة التي يستجيب بها الآخرون لي».

□ «أنا لا أعرف من أنا».

تصف هذه العبارات شعور العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية.



مصطلح الشخصية الحدية مثير للغاية، مما يشير إلى شخص يعيش حياة على الحافة.

في الواقع، تتميز الشخصيات الحدودية بالتقلب أكثر من المخاطر.

الاختلال العاطفي والاندفاع هما جوهر الاضطراب.

يتأرجح المعززون من السعادة إلى اليأس إلى الغضب، غالبًا في غضون دقائق، وكل شعور غير متناسب إلى حد كبير مع محفزه.

«الحياة مثل سفينة في بحر عاصف بدون عوارض».

إذا كان التفاعل مع الخط الحدودي مربكًا، فإن الحالة تكون مدمرة للغاية للخطوط الحدودية نفسها.

«سيشعر رأسي وكأنه يدور».

سيصبح تنفسي ضحلًا وتوتر عضلاتي.

سأحصل على ما أصفه بأنه تدفق من تدفق الأدرينالين البارد عبر جسدي. كانت الرغبة في الالتفاف في وضع الجنين والبكاء حتى كنت منهكة لدرجة أنني كنت أرغب في النوم».

أسباب اضطراب الشخصية الحدية غير واضحة، ولكن يبدو أنها تنطوي على عوامل وراثية وعصبية وبيئية واجتماعية.

يحدث اضطراب الشخصية الحدية حوالي خمس مرات أكثر في الشخص الذي له قريب مصاب بالمرض.

كما أن أحداث الحياة السلبية والظروف الاجتماعية الصعبة تلعب أيضًا دورًا في حدوث المرض.

ويعد اضطراب الشخصية الحدية (BPD) أمرًا شائعًا في كل من عامة السكان.

وتقدر الاستطلاعات أن معدل انتشار اضطراب الشخصية الحدية هو 1.6 في المائة وأن معدل الانتشار مدى الحياة 5.9 في المائة.

وجدت الدراسات في الظروف السريرية أن اضطراب الشخصية الحدية كان موجودًا في 6.4 في المائة من مرضى الرعاية الأولية، و 9.3 في المائة من المرضى المترددين على العيادة النفسية الخارجية، وحوالي 20 في المائة من المرضى في الأقسام الداخلية.

نسبة الإناث إلى الذكور الذين يعانون من الاضطراب 3:1.

النساء المصابات باضطراب الشخصية الحدية أكثر عرضة لطلب العلاج من الرجال.

في دراسة للمرضى المصابين باضطراب الشخصية الحدية، وجد أن الرجال والنساء لديهم معدلات مماثلة لتاريخ صدمة الطفولة ومستويات الأداء النفسي الاجتماعي الحالي.



أعراض الشخصية الحدية

يتميز اضطراب الشخصية الحدية بالعلامات والأعراض التالية:

- اضطراب الشعور بالهوية.
- مجهود لتجنب الهجر الحقيقي أو المتخيل.
- (تفكير «أبيض أو أسود»).
- سلوكيات متهورة (مثل الإنفاق المتهور أو غير القابل للسيطرة، أو الجنس غير الآمن، أو تعاطي المخدرات، أو القيادة المتهورة، أو الإفراط في تناول الطعام).
- ردود فعل عاطفية شديدة أو لا يمكن السيطرة عليها لا تتناسب مع الحدث أو الموقف.
- العلاقات الشخصية غير المستقرة والفوضوية.
- السلوك المضر بالنفس.
- صورة ذاتية مشوهة.
- التفكك.
- مصحوبة بشكل متكرر بالاكتئاب أو القلق أو الغضب أو تعاطي المخدرات.
- بشكل عام، فإن أكثر الأعراض المميزة لاضطراب الشخصية الحدية هي الحساسية الملحوظة للرفض أو النقد الطفيف.
- التناوب بين التطرف في الحب والكراهية.
- بالإضافة إلى عدم التعاطف تجاه الآخرين.

- المزاج المتفاوت وصعوبة تنظيم ردود الفعل العاطفية القوية.
- الشعور بعدم التأكد من الهوية الشخصية والأخلاق والقيم.
- وجود أفكار جنون العظمة عند الشعور بالتوتر.
- الاغتراب عن الواقع.





اضطراب الهوية

هل وجدت نفسك تسأل: من أنا؟ ما الذي أؤمن به؟ ما مكاني في هذا العالم؟
إذا فعلت ذلك، فأنت لست وحدك.

يعاني العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD) من مشاكل في الهوية - أحد الأعراض الأساسية لاضطراب الشخصية الحدية.

يعاني الكثير من الأشخاص الذين لا يعانون من اضطراب الشخصية الحدية مع مشاكل الهوية أيضًا.

لكن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية غالبًا ما يعانون من نقص شديد في الشعور بالذات.

ينظر معظم الخبراء إلى الهوية على أنها إحساسك الشامل ورؤية نفسك.

يعني الإحساس الثابت بالهوية أن تكون قادرًا على رؤية نفسك كشخص واحد في الماضي والحاضر والمستقبل.

بالإضافة إلى ذلك، يتطلب الإحساس المستقر بالذات القدرة على رؤية نفسك بطريقة واحدة على الرغم من حقيقة أنك قد تتصرف أحيانًا بطرق متناقضة.

الهوية واسعة للغاية وتشمل العديد من جوانب الذات.

من المحتمل أن يتكون إحساسك بذاتك أو هويتك من معتقداتك ومواقفك وقدراتك وتاريخك وطرق تصرفك وشخصيتك ومزاجك ومعرفتك وآرائك وأدوارك.

يمكن التفكير في الهوية على أنها تعريف نفسك؛ إنه الغراء الذي يجمع كل هذه الجوانب المتنوعة من نفسك.



لماذا الهوية مهمة؟

إن الإحساس بالهوية يخدم العديد من الوظائف المختلفة.

أولاً، إذا كانت لديك هوية قوية، فإنها تسمح لك بتنمية احترام الذات. دون أن تعرف من أنت، كيف يمكنك تنمية الشعور بأنك جدير بالاهتمام وتستحق الاحترام؟

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعدك الهوية القوية على التكيف مع التغييرات.

في حين أن العالم من حولك يتغير باستمرار، إذا كان لديك شعور قوي بالذات، فأنت لديك أساس قوي للتكيف.

بدون هذا الأساس، يمكن للتغييرات أن تبدو فوضوية بل ومرعبة.

غالبًا ما يفيد الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية أنهم ليس لديهم فكرة عن من هم أو ما يؤمنون به.

في بعض الأحيان يبلغون أنهم يشعرون ببساطة بعدم وجودهم.

ويقول آخرون إنهم يشبهون الحرباء تقريبًا من حيث الهوية؛ يغيرون من يعتمدون على ظروفهم وما يعتقدون أن الآخرين يريدونه منهم.

على سبيل المثال، قد تجد نفسك تعيش حياة الضجيج في المناسبات الاجتماعية، وحياء جاده في العمل.

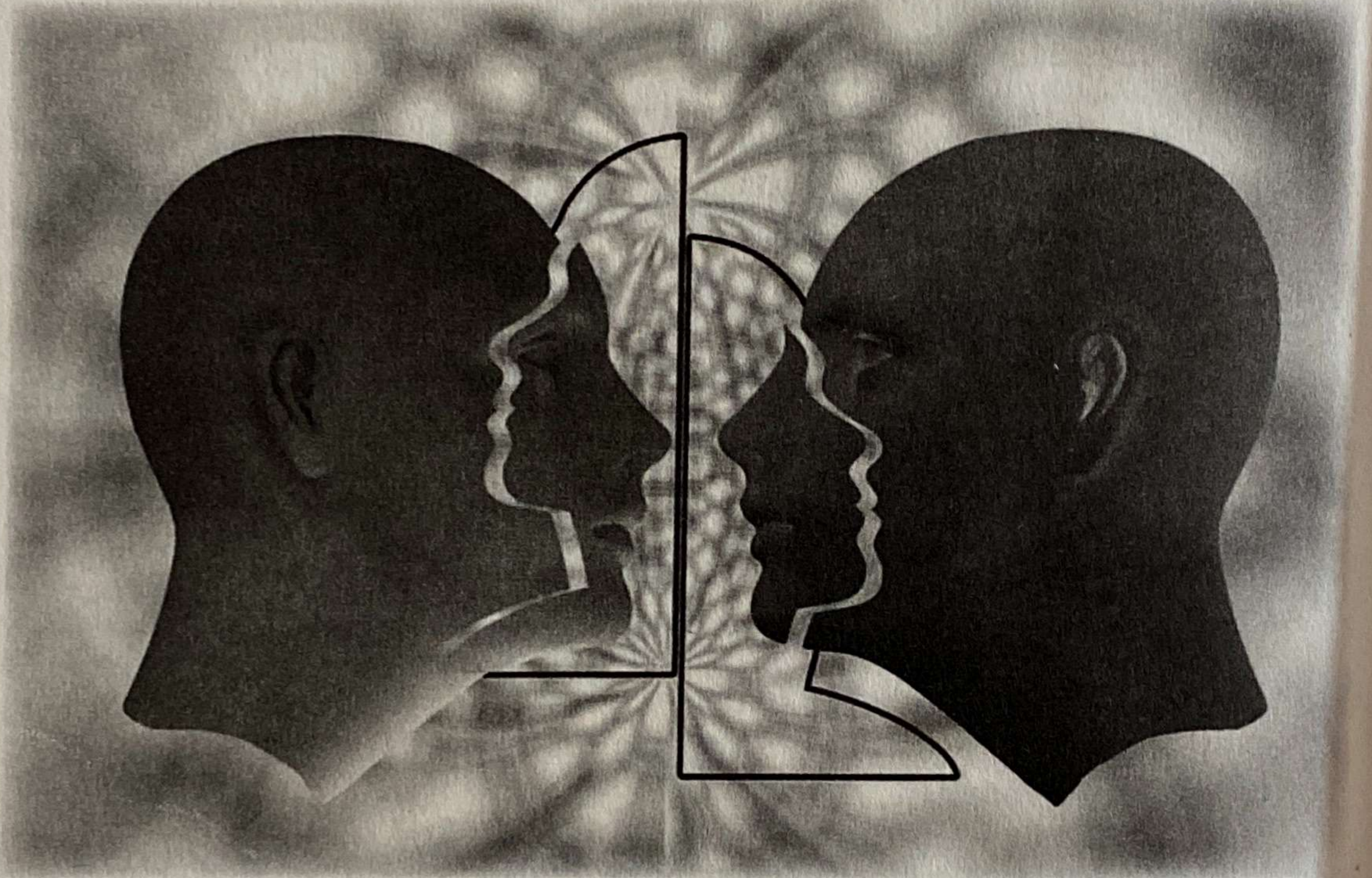
بالطبع، يغير الجميع سلوكهم إلى حد ما في سياقات مختلفة، ولكن هذا التحول في اضطراب الشخصية الحدية أكثر عمقًا.

يقول العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية أنه بالإضافة إلى السلوك، تتغير أفكارهم ومشاعرهم لتناسب مع الوضع الحالي.

تسمى أحيانًا مشاكل الهوية في اضطراب الشخصية الحدية تموع الهوية. يشير هذا إلى الصعوبات التي تحدث من أنت فيما يتعلق بالأشخاص الآخرين.

قد يصف بعض الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية بأنه يعاني من صعوبات في فهم لين ينتهي ويبدأ الشخص الآخر.

ونتيجة لذلك، يصارع العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية من أجل إنشاء حدود شخصية صحية والحفاظ عليها ويواجهون صعوبات في علاقاتهم الشخصية.



تتضمن اضطرابات الهوية نمطاً غير منطقي أو غير متماسك وغير متناسق من الأفكار والمشاعر يتجاوز التشاؤم المنطقي أو الصورة الذاتية المنخفضة أو النظرة السلبية.

كثيراً ما يتحدث الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهوية، أو يفكرون أو يتصرفون بطرق متناقضة، حتى مع أنفسهم.

قد يعتقدون أنهم رائعون ذات يوم، وفي اليوم التالي يشعرون بخواء.

قد تنقلب أفعالهم أو أفكارهم من خدمة الذات إلى محو الذات، أو من الاختيارات الصحية إلى أنماط التدمير الذاتي بدون سبب واضح.

تتأرجح مشاعرهم من النشاط والحماس إلى السبات والانسحاب.

ينشأ ذلك جزئياً لأن أنماط التفكير الإيجابية والسلبية لا تستند دائماً إلى الحقائق.

العقل البشري لديه القدرة على تبسيط تعقيد العالم بأحكام سريعة وعاطفية حول ما نعتبره جيداً وسيئاً، مرغوباً وغير مرغوب فيه.

ومع ذلك، إذا لم تكن الأفكار العاطفية للشخص مدعومة بأفكار عقلانية قائمة على الحقائق، فإن هذا «الاختزال» العاطفي يمكن أن يؤدي إلى تفكير أسود وأبيض خاطئ - يُعرف باسم الانقسام - والذي عند تطبيقه على الذات يمكن أن يؤدي إلى إدراك غير دقيق للذات.

يميل الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الشخصية الحدية أحياناً إلى التفكير بشكل عاطفي أكثر من التفكير المنطقي.

يمكن أن يؤدي هذا إلى ارتفاعات وانخفاضات عاطفية شديدة استجابةً لظروف الحياة، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى ادعاءات عظمية لا أساس لها من الصحة بالتفوق ذات يوم وادعاءات لا قيمة لها تدين الذات في اليوم التالي.



غالباً ما يجد الأشخاص الذين يعيشون مع شخص يعاني من اضطراب في الهوية أنفسهم يتساءلون عن «الوجه» الذي سيظهر لهم في اليوم التالي.

عندما تعيش مع شخص يعاني من اضطراب في الهوية، فإن الخيار العملي الوحيد هو عادة قبول تلك الحالة النفسية التي لا علاقة لها بالأحداث والظروف الخارجية.

من المغربي محاولة تحسين الموقف من خلال تكرار الحجج أو ردود الفعل التي عملت معك في الماضي - أو في علاقات أخرى - ومع ذلك، سيؤدي هذا بشكل عام إلى الارتباك أو الإحباط.



لماذا يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية من مشاكل في الهوية؟

اعتقد أنك تطور الهوية من خلال ملاحظة عواطفك وأفكارك ومشاعرك، بالإضافة إلى ردود فعل الآخرين تجاهك .

إذا كنت مصاباً باضطراب الشخصية الحدية وما يرتبط به من عدم الاستقرار العاطفي والسلوك الاندفاعي والتفكير الثنائي، فقد تواجه صعوبة في تكوين شعور متماسك بالذات لأن تجاربك الداخلية وأفعالك الخارجية ليست متسقة.

بالإضافة إلى ذلك، يأتي العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية من بيئات فوضوية، والتي قد تساهم في شعور غير مستقر بالذات.

إذا حددت من أنت بناءً على ردود فعل الآخرين تجاهك، وكانت هذه ردود الفعل غير متوقعة و / أو مخيفة، فلا يوجد لديك إطار لتطوير شعور قوي بالهوية.

عامل آخر محتمل هو القدرة على التفكير في الحالات العقلية لنفسك والآخرين فيما يتعلق بالأحلام والأفكار والعواطف والأهداف، والمعروفة باسم التفكير، وهو أمر صعب بالنسبة لأولئك المصابين باضطراب الشخصية الحدية.

كيف تعرف من أنت؟

إذا كيف يمكنك الإجابة عن سؤال «من أنا؟» بالطبع، لا يوجد حل سحري لمشاكل الهوية - هذه القضايا معقدة.



بهدوءاً محمومة لتجنب التخلي الحقيقي أو المتخيل

يبدل الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحدية جهوداً محمومة لتجنب التخلي الحقيقي أو المتخيل.

يمكن أن يؤدي إدراك الانفصال أو الرفض الوشيك إلى تغييرات عميقة في الصورة الذاتية والتأثير والإدراك والسلوك.

هؤلاء الأفراد حساسون للغاية للظروف البيئية.

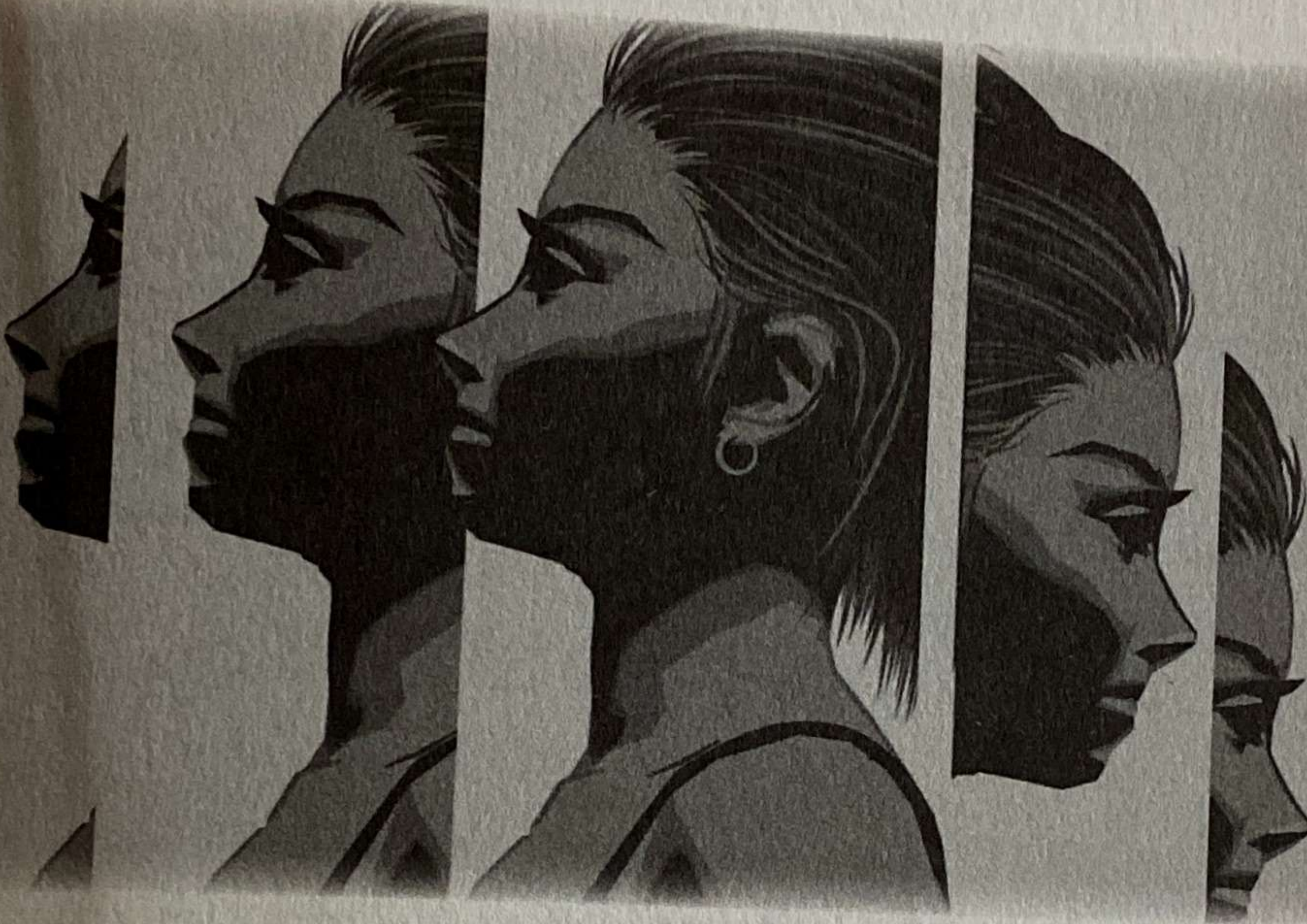
يواجهون مخاوف شديدة من الهجر وغضب غير ملائم حتى عندما يواجهون انفصلاً واقعياً أو عندما تكون هناك تغييرات لا مفر منها في الخطط

اليأس المفاجئ كرد فعل لإعلان الطبيب عن مرض

هلع أو غضب عندما يتأخر شخص مهم لبضع دقائق فقط أو عندما يتحتم عليه إلغاء موعد.

ترتبط مخاوف الهجر بعدم قدره على تحمل الوحدة وضرورة وجود أشخاص آخرين معهم.

قد تتضمن جهودهم المحمومة لتجنب التخلي عنهم تصرفات متهورة مثل السلوكيات المشوهة أو الانتحارية.





الانقسام (تفكير «أبيض وأسود»)

الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية لديهم نمط من العلاقات غير المستقرة والمتوتره.

قد يكونون مثاليين في علاقه مع من يحبون في اللقاء الأول أو الثاني، ويطلبون قضاء الكثير من الوقت معًا، ومشاركة التفاصيل الأكثر حميمية في وقت مبكر من العلاقة.

ومع ذلك، قد يتحولون بسرعة من إضفاء الطابع المثالي على الآخرين إلى التقليل منهم، والشعور بأن الشخص الآخر لا يهتم بهم بما فيه الكفاية، ولا يعطي ما يكفي.

يمكن لهؤلاء الأفراد أن يتعاطفوا مع الآخرين، ولكن فقط مع توقع أن يكون الشخص الآخر بتلبية احتياجاتهم الخاصة عند الطلب.

هؤلاء الأفراد عرضة للتحويلات المفاجئة في نظرتهم للآخرين، الذين قد يُنظر إليهم بالتناوب على أنهم اشخاص داعمين أو مؤذيين.

يميل الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية أيضًا إلى التفكير المتطرف، وهي ظاهرة تسمى التفكير «ثنائي التفرع» أو «الأسود أو الأبيض».

يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية غالبًا من صعوبة في رؤية التعقيد في الأشخاص والمواقف وهم غير قادرين على إدراك أن الأشياء غالبًا لا تكون مثالية أو سيئة، ولكنها شيء بينهما.

هذا يمكن أن يؤدي إلى «الانقسام»، الذي يشير إلى عدم القدرة على الحفاظ على مجموعة متماسكة من المعتقدات عن الذات والآخرين.

نظرًا لأنماط التفكير المتطرفة هذه، فإن الأشخاص ذوي الشخصية الحدية عرضة للانزلاق من جانب إلى الجانب الآخر في تفكيرهم.

على سبيل المثال، قد يعتقدون ذات يوم أن شريكهم هو الشخص الأكثر روعة وحبًا في العالم، والشئ التالي أنهم شريرون ومكروهون.

هذا يمكن أن يضر بقدرتهم على إقامة علاقات شخصية دائمة وكيف يمكنهم التفاعل مع الآخرين.

يقسم التفكير بالأبيض والأسود والأبيض - المعروف أيضًا باسم التفكير الكل أو لا شيء - عالمك بدقة إلى فئة أو أخرى.

على سبيل المثال، يمكن للطالب أن يقول لنفسه، إما أن أحصل على امتياز، أو أترك الدراسة.

التفكير باللون الرمادي

على الرغم من أنك قد تستخدم عقلك لوضع الأشياء في تصورات بسيطة، فإن العالم الغامض الذي نعيش فيه يعني أن معظم المواقف في الحياة يتم النظر إليها بشكل أفضل في ظل اللون الرمادي.

لا فشل أو نجاحات مطلقة .

يمكن لبعض الكلمات أن تنبهك بأن أفكارك أصبحت متطرفة:

دائمًا.

أبدا.

غير ممكن.

كارثة.

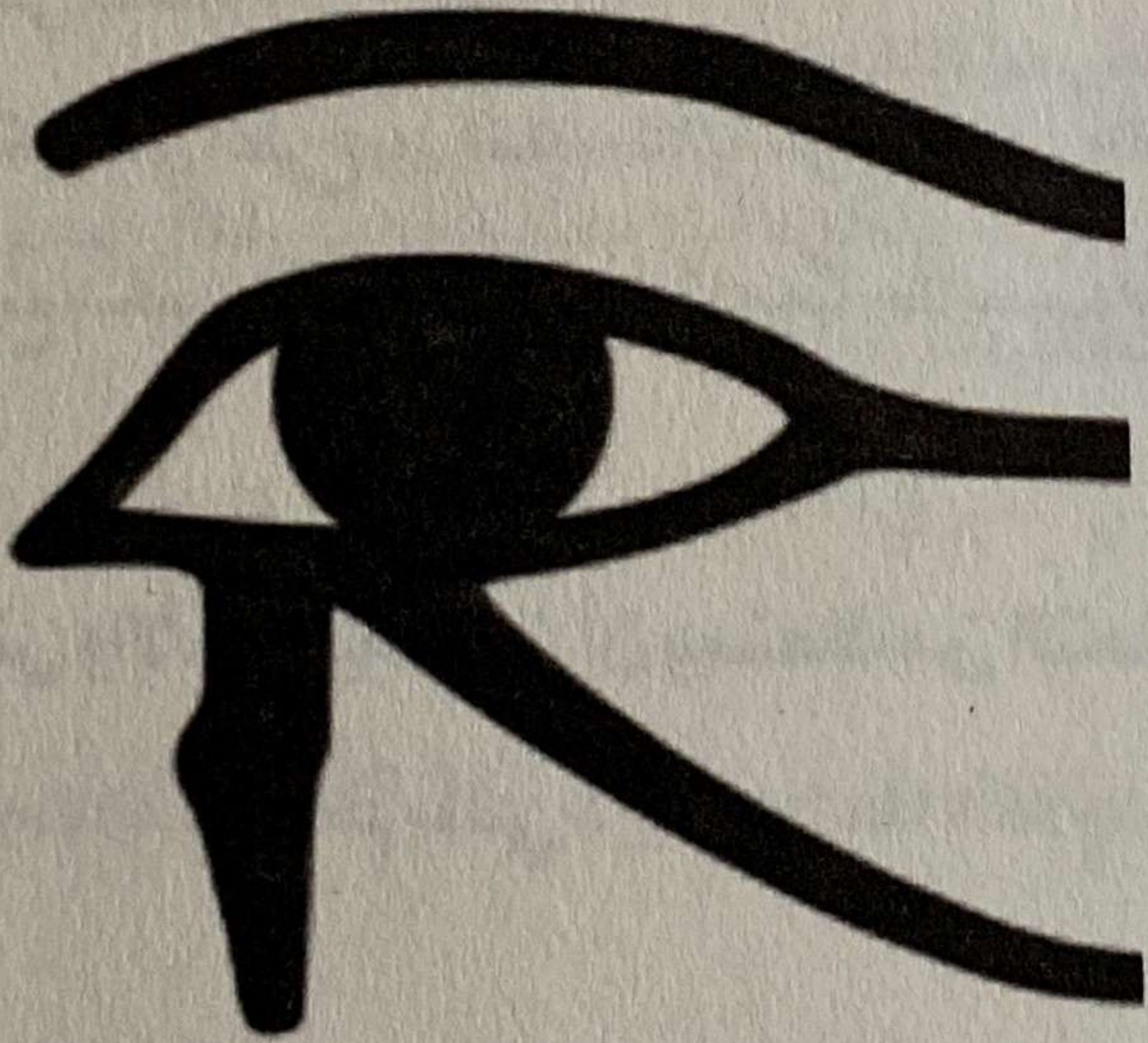
□ غاضب.

□ دمر.

□ في احسن الأحوال.

بالطبع، هذه الكلمات ليست سيئة في حد ذاتها.

ومع ذلك، إذا لاحظت أنها تستمر في الظهور في أفكارك ومحادثاتك، فقد تكون إشارة إلى أنك قد تبنت منظورًا أبيض وأسود لشيء ما.



تحدث العلاقات بين الأفراد، سواء كانوا يرون بعضهم البعض كعائلة أو أصدقاء أو جيران أو زملاء عمل أو أي شيء آخر تمامًا.

ولأن الناس لديهم صعودا وهبوطا (لجملة ثنائية اللغة)، بالإضافة إلى المراوغات والتناقضات، تنشأ النزاعات حتماً.

إذا تعاملنا مع الصراعات العادية مع التفكير الثنائي، فسوف نستخلص على الأرجح الاستنتاجات الخاطئة حول الأشخاص الآخرين، وسنضيع فرصًا للتفاوض والتسوية.

والأسوأ من ذلك، أن التفكير بالأبيض والأسود يجعل الشخص يتخذ قرارات دون التفكير في تأثير هذا القرار على أنفسهم والآخرين المعنيين.

قد تشمل الأمثلة ما يلي:

□ نقل الأشخاص فجأة من فئة «الشخص الجيد» إلى فئة «الشخص السيئ».

□ الإقلاع عن العمل أو طرد الأشخاص.

□ تفكك العلاقة.

□ تجنب حل حقيقي للقضايا.

غالبًا ما يتغير التفكير ثنائي التفرع بين إضفاء المثالية على الآخرين وتقليل قيمتهم.

قد تكون العلاقة مع شخص يفكر في التطرف أمرًا صعبًا حقًا بسبب دورات الاضطراب

العاطفي المتكررة.

التفكير بالأبيض والأسود يمكن أن يمنعك من التعلم

أنا سيء في الرياضيات. يسمع معظم معلمي الرياضيات هذا الكلام مرارًا وتكرارًا خلال العام الدراسي.

إنه نتاج عقلية النجاح أو الفشل، وهو ثمرة طبيعية لنظام التقدير الذي يحدد الفشل (درجات 0 - 59) على أنه أكثر من نصف مقياس الدرجات.

تحتوي بعض الدورات التدريبية على ثنائي بسيط لقياس التعلم: النجاح أو الفشل. واحد أو الآخر.

من السهل جدًا الوقوع في تفكير ثنائي حول إنجازاتك الأكاديمية.

إن عقلية النمو، التي تزداد شعبية، تشجع الطلاب على التعرف على التقدم التدريجي نحو الإتقان - لرؤية أنفسهم يقتربون من القدرة على القيام بما قاموا به.

يمكن أن تحد من حياتك المهنية:

التفكير الثنائي التفرع يصنع ويلصق بفئات محددة بدقة: وظيفتي. وظيفتهم. دوري. دورهم.

في العديد من بيئات العمل التعاونية حيث تتغير الأدوار وتتوسع وتعيد تشكيلها، فإن وجود قيود صارمة يمكن أن يمنعك أنت والمؤسسة من تحقيق الأهداف.

يمكن أن يحد التفكير الأسود والأبيض أيضًا من طريقة تفكيرك في آفاق حياتك المهنية.

كيف تتخلص من التفكير بالأسود والأبيض:

قد يكون تغيير طريقة تفكيرك أمرًا صعبًا، ولكن من خلال الدعم المناسب، يمكنك تعلم بعض الاستراتيجيات المفيدة.

العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو طريقة فعالة للغاية لمعالجة التفكير بالأبيض والأسود.

إنها عملية يتم فيها تشجيعك على استبدال أنماط التفكير والتصرف غير الصحية بأساليب أكثر فائدة.

من المؤكد أنه لا يحدث بين عشية وضحاها ولكن مع الوقت والمساعدة المهنية، فإنه علاج فعال للغاية.

خذ بعين الاعتبار الخطوات الثلاث التالية:

□ أعد صياغة تفكيرك.

□ انغمس في منتصف الفكر وتحدي ما إذا كان ذلك صحيحًا أم لا.

هل أنت حقا شريك فطيع؟ هل رئيسك يكرهك حقا؟ هل هو أكثر دقة للتفكير: «ربما لم أكن في أفضل حالاتي اليوم، لكن شريكي يحبني ويمكنني العمل على التواصل

بشكل أفضل» أو «مديري لا يحتاج إلى طمأنتي باستمرار، ستخبرني إذا كانت هناك مشكلة».

□ لا تساعدك كلمات مثل «أبدًا» و«كل».

□ التقط نفسك باستخدام الكلمات «المطلقة» وأعد التفكير فيها «أحيانًا» أو «بين الحين والآخر».

□ اعترف واقبل أن الحياة مليئة بعدم اليقين.

□ ليس لديك كل الإجابات طوال الوقت.

□ من الجيد تمامًا أن تقول «لا أعرف، أحتاج إلى التفكير في ذلك أكثر».





السلوك الاندفاعي

يتم تعريف الاندفاع، أو السلوك الاندفاعي، على أنه إجراءات بدون بصيرة يتم تصورها بشكل سيء، ويتم التعبير عنها قبل الأوان، ومحفوفة بالمخاطر بشكل غير ضروري، وغير مناسبة للوضع. يرتبط الاندفاع بنتائج غير مرغوب فيها.

إذا كنت تعاني من اضطراب الشخصية الحدية (BPD)، فقد تجد نفسك تكافح من أجل إدارة السلوك المتهور.

من اتخاذ قرارات متسعة إلى خوض معارك، يمكن أن يسبب الاندفاع ضررًا لنفسك ولمن حولك.

بالإضافة إلى تقويض العلاقات، يمكن أن تؤدي السلوكيات المندفعة أيضًا إلى ضرر مالي وقانوني إذا تُركت دون رادع.

يوصف الأشخاص المندفعون بشكل شائع على أنهم:

متسرع.

عجول.

لا يمكن التنبؤ به.

غير مستقر.

من الناحية النفسية، تعتبر السلوكيات الاندفاعية غير ملائمة بطبيعتها سواء من حيث الحجم أو المخاطر المحتملة.

من غير المرجح أن يأخذ الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية في الاعتبار

العواقب المحتملة وسيتحول غالبًا إلى سلوكيات إيذاء الذات (مثل الإفراط في تناول الطعام أو الإفراط في الشرب) كوسيلة للتعامل.

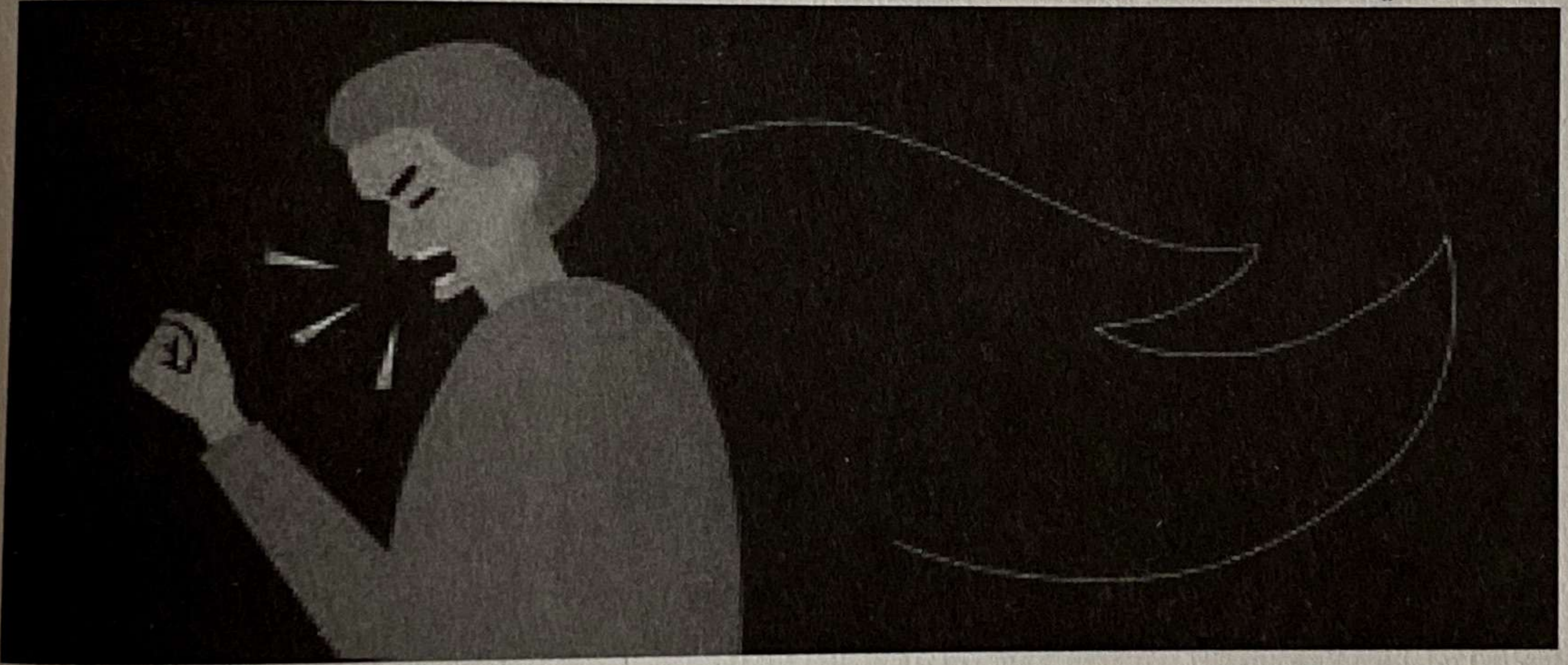
عادة ما يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية من المشاعر التي تظهر مع:

□ عواطف غير مستقرة.

□ سلوكيات غير مستقرة.

□ علاقات غير مستقرة.

إنهم يسارعون للهجوم على أي شيء يعتبر طفيفًا ويفشلون غالبًا في إدراك كيف أن هذه المشاعر غير معقولة.



هناك العديد من أنواع السلوك المختلفة التي يمكن أن تصبح متهورة مع اضطراب الشخصية الحدية .

ومع ذلك، هناك مواضيع وسيناريوهات شائعة بين الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية:

□ تجاوز العواطف.

□ إنفاق مبالغ فيه.

- اعتذار مبالغ فيه.
- ترك العمل فجأة.
- نوبات عاطفية متكررة.
- جنس محفوف بالمخاطر.
- الانضمام إلى العديد من المجموعات والخروج منها.
- القفز إلى استنتاجات.
- إزالة المتعلقات من أجل «البدء من جديد».
- باستمرار «قلب صفحة جديدة».
- تغيير أو إلغاء الخطط بشكل مفاجئ.
- عدم القدرة على تلقي النقد دون إهانة.
- الإفراط في الأكل أو الشرب.
- التهديد بإيذاء الآخرين.
- إيذاء النفس.
- تشويه الذات.
- تدمير الممتلكات.
- تصاعد المواجهات.
- العنف الجسدي.





ردود فعل عاطفية شديدة أو لا يمكن السيطرة عليها

غالبًا ما يرتبط اضطراب الشخصية الحدية (BPD) بالارتفاع والانخفاض العاطفي والسلوك الاندفاعي والحساسية.

يعاني العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية من عدم استقرار عاطفي شديد، أو تقلبات شديدة بين الشعور بالرضا والشعور بالاكتئاب أو الحزن.

قد تلاحظ أن مشاعرك يمكن أن تتغير بسرعة كرد فعل على بعض الأحداث، مثل الخلاف مع صديق.

غالبًا ما تكون ردود أفعالك العاطفية غير متناسبة مع الحادثة التي تثير العاطفة، مثل الشعور بالحزن الشديد وتبدأ في البكاء على إزعاج صغير جدًا.

غالبًا ما يتم وصف الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD) بأن لديهم تقلب المزاج.

تقلب المزاج هي استجابة عاطفية غير منتظمة أو لا تتناسب مع الموقف الحالي.

يترافق مع تقلبات مزاجية شديدة وردود فعل شديدة وتغيرات دراماتيكية في الآراء والمشاعر.

غالبًا ما يؤدي تقلب المزاج إلى سلوكيات مدمرة أو ضارة.

يمكن أن تشمل هذه الأعمال نوبات غضب أو صراخ غاضب، وتدمير الأشياء، والعدوان أو العنف تجاه الآخرين، وإيذاء النفس.



*Extreme desespoir.
Eufferste Verzweiflung.*



*Colere meslée de Crainte.
Zorn mit Furcht vermischet.*

يمكن أن تحدث الاستجابات على ما يبدو من العدم، ويتم اثارها في ثوانٍ.

تقلقل المزاج موجود لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية مختلفة، بما في ذلك الاضطراب ثنائي القطب واضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة و اضطراب الشخصية الحدية. كثير من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية يتنقلون بين العواطف بسرعة.

في الصباح، قد يكونون سعداء ومليئين بالطاقة والتفاؤل.

مع تقدم اليوم، يمكن أن يصبحوا يائسين ومكتئبين ويعبرون عن مشاعر اليأس.





العلاقات الشخصية غير المستقرة والفوضوية

العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD) لديهم علاقات متوتره وغير مستقرة مع الآخرين.

تميل علاقاتهم إلى التذبذب بين كونهم جميعاً جيدين أو سيئين ويمكنهم أن يكونوا غير قادرين على تجربة مشاعر متناقضة عندما يتعلقون بالعالم أو الآخرين.

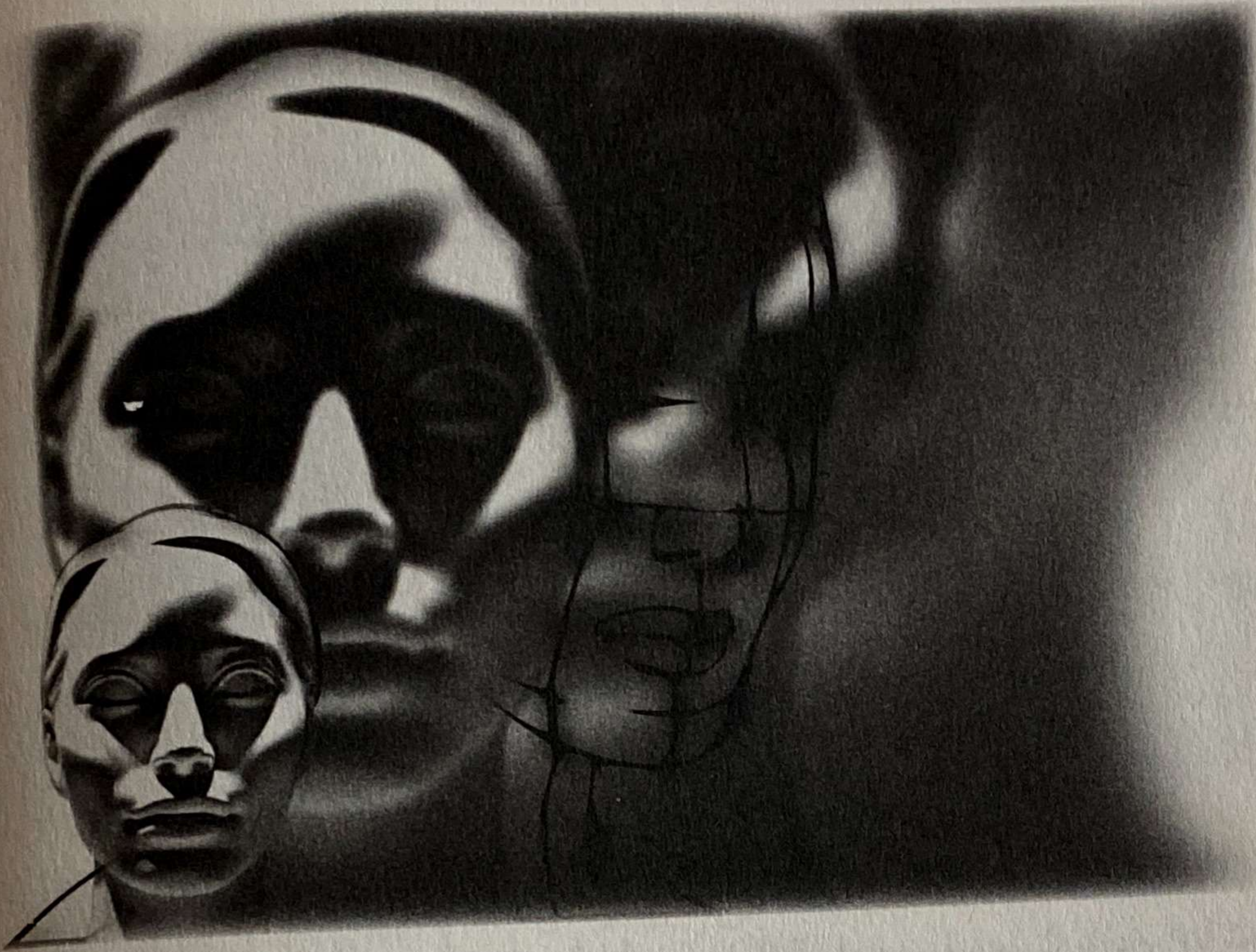
يمكن أن ينتشر هذا التفكير بالأبيض والأسود، أو الانقسام، إلى جميع العلاقات بما في ذلك العلاقات في المدرسة أو العمل مع الأقران والأساتذة والمعلمين والمديرين والمشرفين.

غالبًا ما تكون علاقات اضطراب الشخصية الحدية (BPD) فوضوية ومليئة بالصراعات، ويمكن أن يكون هذا صحيحًا بشكل خاص لعلاقات اضطراب الشخصية الحدية BPD الرومانسية.

إذا كنت تفكر في بدء علاقة مع شخص مصاب باضطراب الشخصية الحدية، أو كنت في علاقة واحدة الآن، فأنت بحاجة إلى تثقيف نفسك حول الاضطراب وماذا تتوقع. وبالمثل، إذا تم تشخيص إصابتك باضطراب الشخصية الحدية، فقد يكون من المفيد التفكير في كيفية تأثير أعراضك على حياتك المواعدة وعلاقاتك الرومانسية.

في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5)، يشير أخصائيو الصحة العقلية إلى أعراض اضطراب الشخصية الحدية وتشمل العلاقات الشخصية المتوتره وغير المستقرة والمتضاربة.

في الجوهر، غالبًا ما يشعر الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية بالخوف من أن يتركهم الآخرون.



ومع ذلك، يمكنهم أيضًا التحول فجأة إلى الشعور بالاختناق والخوف من الحميمة، مما يؤدي بهم إلى الانسحاب من العلاقات.

والنتيجة هي استمرار ذهابًا وإيابًا بين مطالب الحب أو الانتباه والانسحاب أو العزلة المفاجئة.

أحد أعراض اضطراب الشخصية الحدية الأخرى التي تؤثر بشكل خاص على العلاقات تسمى حساسية التخلي.

يمكن أن يؤدي ذلك إلى أن يكون الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية يراقبون باستمرار علامات على أن شخصًا ما قد يتركهم ويفسر حتى حدثًا صغيرًا على أنه علامة على أن التخلي أمر وشيك.

قد تؤدي العواطف إلى جهود محمومة لتجنب الهجر، مثل التوسل والمشاهد العامة وحتى منع الشخص الآخر من المغادرة جسديًا.

شكوى أخرى شائعة من شركائهم في العلاقات هي الكذب.

في حين أن الكذب والخداع ليسا جزءاً من معايير التشخيص الرسمية لاضراب الشخصية الحدية، يقول العديد من الشركاء أن الكذب هو أحد أكبر مخاوفهم؛

يمكن أن يكون هذا لأن اضطراب الشخصية الحدية يجعل الناس يرون الأشياء بشكل مختلف تمامًا عن الآخرين.

الجنس المندفع هو عرض كلاسيكي آخر من اضطرابات الشخصية الحدية، والعديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية يعانون من مشاكل الجنس.

أيضاً، تعرضت نسبة كبيرة من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية للاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة، مما قد يجعل الجنس معقداً للغاية.

أكدت الأبحاث أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية يميلون إلى أن تكون لديهم علاقات رومانسية عاصفة للغاية تتميز بقدر كبير من الاضطراب والخلل.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أيضاً أن أعراض اضطراب الشخصية الحدية ترتبط بعدد أكبر من العلاقات الرومانسية بمرور الوقت.

هذا يشير إلى أن العلاقات الرومانسية مع الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية من المرجح أن تنتهي بانفصال.

معظم علاقات اضطراب الشخصية الحدية تمر خلال شهر عسل.

غالباً ما يبلغ الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية أنهم في بداية علاقة رومانسية جديدة يضعون شريكهم الجديد في قمة الاهتمام ويشعرون أحياناً أنهم قد وجدوا الحياه المثاليه، رفيق الروح الذي سينقذهم من آلامهم العاطفية.

يسمى هذا النوع من التفكير «المثالية».

يمكن أن تكون فترة شهر العسل مثيرة للغاية للشريك الجديد أيضاً.

بعد كل شيء، من الجيد حقًا أن يشعر شخص ما بقوة تجاهك وأن يشعر كما لو كنت بحاجة إليه.

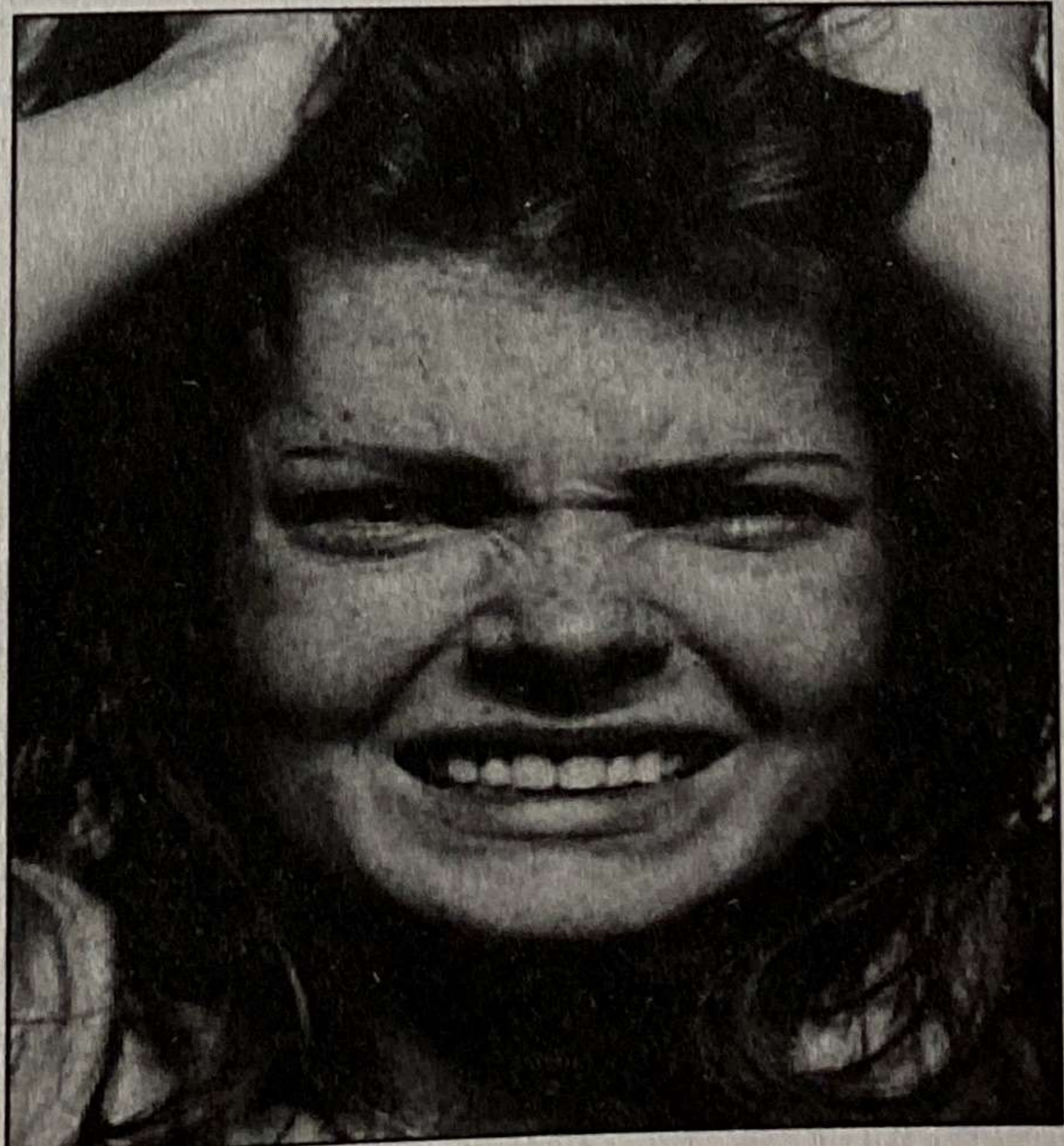
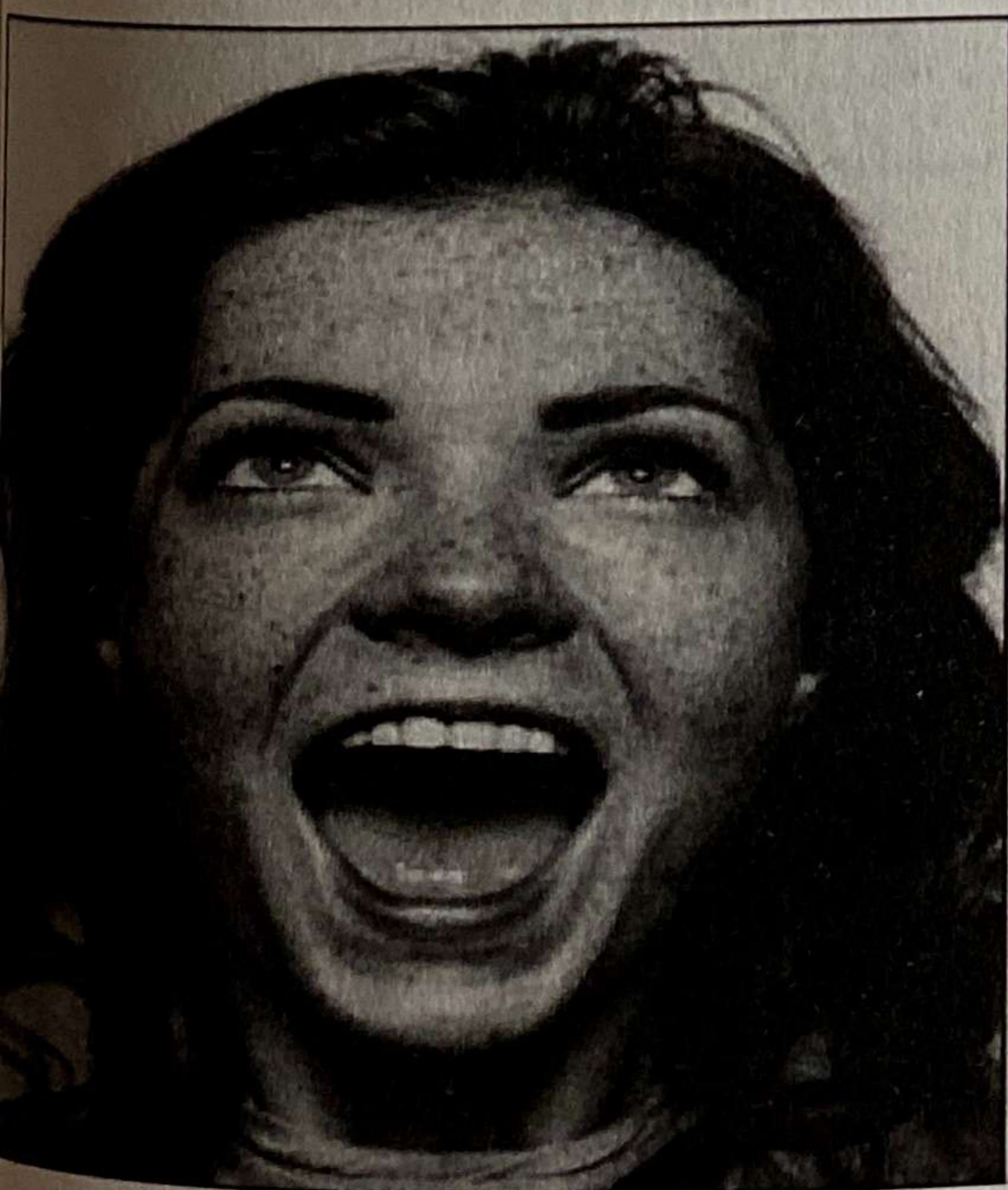
ومع ذلك، تبدأ المشاكل في الظهور عندما يبدأ الواقع. عندما يدرك شخص مصاب باضطراب الشخصية الحدية أن شريكها الجديد ليس بلا عيب، يمكن أن تنهار صورة الرفيق المثالي (المثالي).

لأن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية يعانون من تفكير ثنائي أو رؤية الأشياء باللونين الأبيض والأسود فقط، فقد يواجهون صعوبة في إدراك حقيقة أن معظم الناس يرتكبون أخطاء حتى عندما يكونون جيدين.

قد تنشأ العديد من المشكلات عندما تنتهي علاقة اضطراب الشخصية الحدية.

لأن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية لديهم خوف شديد من الهجر، فإن الانفصال يمكن أن يتركهم يشعرون باليأس والدمار.

فقد يعاني الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية غالبًا من صعوبة في ترك العلاقة.





السلوك المضر بالنفس

من الصعب جدًا فهم تشويه الذات إذا لم تختبر أبدًا الرغبة في الانخراط في هذا السلوك بنفسك.

قد يلجا مريض اضطراب الشخصية الحدية (BPD) إلى تشويه نفسه، وقد يكون الأمر مخيفًا ومربكًا ومحبطًا.

ينطوي تشويه الذات على التدمير المباشر والمتعمد للجسم أو تغييره. تشمل أمثلة هذه سلوكيات القطع والحرق والالتصاق بالإبر والخدش الشديد.

يستخدم البحث بشكل متكرر مصطلح إصابة النفس غير المميتة (NSSI).

عادة ما يكون تشويه الذات مختلفًا تمامًا عن سلوكيات إيذاء الذات الأخرى.

أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يتورطون في إيذاء النفس لا يحاولون عادة قتل أنفسهم عندما ينخرطون في السلوك، على الرغم من أن البعض قد يذكر أن لديهم مشاعر مختلطة حول تمصدهم من الفعل.

هذا لا يعني أن الأشخاص الذين يمارسون تشويه الذات ليسوا انتحاريين. العديد من أشخاص الذين يشوهون أنفسهم لديهم أيضًا أفكار انتحارية أو حتى يقومون بمحاولات انتحار.

بالإضافة إلى ذلك، في حالات تشويه الذات الشديد للغاية، مات الناس من إصاباتهم.

لسوء الحظ، تشويه الذات هو سلوك شائع، خاصة بين أولئك الذين يعانون من اضطراب شخصية الحدية.



وجدت إحدى الدراسات أنه من بين طلاب الكلية (ليس بالضرورة مع اضطراب الشخصية الحدية)، هناك مشكلتان من التعلق (التعلق غير الآمن، انفصال الطفولة، والإهمال العاطفي) إلى جانب الاعتداء الجنسي والانفصال، كانت عوامل خطر كبيرة لإيذاء الذات وأن الخطر كانت العوامل الخاصة بالجنس.

تشير الدلائل إلى وجود اختلافات كبيرة بين الجنسين في الانتشار، والطريقة، وأين يقع إيذاء النفس على الجسم.

أبلغت الإناث عن عدد أكبر من السلوك بشكل عام، والمزيد من القطع والخدش، والمزيد من الضرر في الذراعين والساقين أكثر من الذكور. أبلغت الذكور عن المزيد من الحرق والضرب الذاتي والمزيد من الأضرار التي لحقت بالصدر أو الوجه أو الأعضاء التناسلية.

الأشخاص الذين تعرضوا لسوء المعاملة خلال طفولتهم، مثل الاعتداء الجنسي، هم أكثر عرضة لخطر تشويه الذات من بقية الناس.





صورة ذاتية مشوهة

غالبًا ما يشعر الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية بأنه «سيئ» أو «شرير»، وقد تظهر عليه علامات تدني قيمة الذات أو قيمتها.

غالبًا ما يكون هذا الاضطراب في الهوية المتصورة سلبيًا أو متشائمًا ويمكن أن يتحول فجأة.

على سبيل المثال، قد يكون لدى شخص مصاب باضطراب الشخصية الحدية مشاعر شديدة حول كيف أنه غير محبوب أو لا قيمة له بسبب حدث يتأخر فيه صديق لمدة خمس دقائق عن موعد الغداء.



عندما يكون لدى شخص ما صورة شخصية مشوهة، فقد يرى نفسه في ضوء سلبي في جميع الأوقات.

غالبًا ما تكون صورتهم لأنفسهم مختلفة تمامًا عن الواقع لأن عقلهم يشوه وجهات نظرهم بطرق لا يمكنهم السيطرة عليها.

غالبًا ما تكون الصورة الذاتية المشوهة مرتبطة بالمظهر، ولكن يمكن أن تتعلق أيضًا بتصور الشخص لقيمته أو ذكائه أو مواهبه.

عندما يكون لدى الشخص صورة مشوهة للذات، يجدون أنه من المستحيل رؤية أنفسهم بالطريقة التي يراها الآخرون.

يمكن لأولئك الذين لديهم صورة ذاتية سلبية أن يجدوا طريقة لتصفية أي شيء يتحدى رأيهم القاسي عن أنفسهم.

في الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية، يمكن أن تأتي الصورة الذاتية المشوهة على شكل خلل في الجسم.

سوف يرى الشخص الذي يعاني من هذه المشكلة نفسه على أنه «سمين» أو أكبر بكثير مما هو عليه في الواقع.

على الرغم من فقدان الوزن المستمر وحتى نقص الوزن في كثير من الحالات، فإن الشخص المصاب بخلل في الجسم سيرى دائمًا شخصًا سمينًا في المرآة.

يمكن للشخص الذي لديه صورة مشوهة لنفسه أن يجد طرقًا لتعزيز معتقداته الخاصة ورؤية أدلة في كل مكان تدعم وتؤكد صورته الذاتية الزائفة.

سواء كانت تلك المشاعر تتعلق ببعض جوانب مظهرها أو قدراتها، فإنها ستتركز دائمًا على عيوبها وتجاهل الأشياء الإيجابية التي يراها الآخرون. يمكن أن تصبح معتقداتهم المشوهة أقوى وأكثر إشكالية بمرور الوقت إذا لم يطلبوا المساعدة.





التفكك

إنفصام العقل هو انفصال بين تجربة الشخص الحسية أو أفكاره أو إحساسه بالذات أو التاريخ الشخصي.

قد يشعر الناس بإحساس من عدم الواقعية ويفقدون ارتباطهم بالزمان والمكان والهوية.

إنفصام العقل يعني عدم وجود اتصال.

يعطل إنفصام العقل (التفكك) أربعة مجالات للأداء الشخصي، التي تعمل عادةً معًا بسلاسة وتلقائية وبدون مشاكل تذكر:

□ هوية.

□ ذاكرة.

□ وعي - إدراك.

□ الوعي الذاتي والوعي بالمحيط.

التفكك في هذا النظام من الوظائف التلقائية داخل نفسك يسبب أعراض انفصام العقل.

قد تفاجأ عندما تعلم أن تلك الأوقات التي تكون فيها خارج نطاقك، أو تشعر بعدم الواقعية، أو عندما تبدو الأشياء من حولك غريبة أو غير مألوفة يمكن أن تعني أنك تعاني من الانفصال العقلي.

هذا أمر شائع للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD).



في الواقع، يعاني حوالي 75% إلى 80% من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية من الانفصال المرتبط بالضغط النفسي.

على الرغم من أنه قد يكون من الصعب فهم، الانفصال العقلي فهو يمثل انفصلاً بين أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك وتصوراتك وذكرياتك.

يعد التفكك العقلي خلال أوقات التوتر أحد الأعراض الرئيسية لاضطراب الشخصية الحدية.

كما أنه مرتبط باضطراب الإجهاد الحاد واضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة (PTSD)، وكلاهما يمكن أن يحدث مع اضطراب الشخصية الحدية.

بعد سنوات من الدراسة، أصبح الباحثون قادرين الآن على وصف التجارب التي ترافق مع التفكك، مثل:

- نزع الشخصية: هذا شعور بالانفصال بينك وبين جسمك.
- قد يقول الأشخاص الذين يعانون من نزع الطابع الشخصي أنهم يشعرون أنهم يراقبون أجسادهم من الخارج، أو كما لو كانوا في المنام.
- التبدل: على غرار نزع الطابع الشخصي، فإن التبدل هو شعور بالانفصال عن العالم الخارجي، مثل الآخرين أو الأشياء الأخرى.
- قد يجعل الأشياء المألوفة تبدو غريبة أو غير واقعية أو غير مألوفة. غالبًا ما يحدث نزع الملكية وإزالة الطابع الشخصي في نفس الوقت.
- فقدان الذاكرة: يعاني بعض الأشخاص الذين يعانون من الانفصال العقلي من فترات فقدان الذاكرة أو «فقدان الوقت».
- قد يكون لديهم دقائق أو ساعات أو أيام عندما يكونوا مستيقظين ولكن لا يمكنهم تذكر مكانهم أو ما كانوا يفعلون.
- ارتباك الهوية: يحدث هذا عندما تعاني من صراع داخلي حول من أنت حقًا.
- تغيير الهوية: عندما تشعر أنك تتصرف كشخص مختلف في بعض الأحيان، فهذا تغيير في الهوية.
- على سبيل المثال، قد ترى أشياء في منزلك لا تعرفها أو تؤدي مهارة لا تتذكر تعلمها أو سيقول الآخرون أنك تتصرف كشخص مختلف.
- تغيير الهوية المعتدل شائع في عموم السكان؛ على سبيل المثال، تغيير اسمك. الشاهد هو أنه لا يسبب مشاكل في الأداء اليومي أو العلاقات. بعبارة أخرى، أنت على دراية بهويتك.
- تغيير الهوية المعتدل شائع في اضطراب الشخصية الحدية وينطوي على تغييرات في الحالة المزاجية أو السلوك التي لا تخضع لسيطرتك.

السبب الدقيق للانفصال العقلي غير واضح، لكنه غالبًا ما يؤثر على الأشخاص الذين عانوا من صدمة مكررة ومرهقة، مثل الإساءة أو الإهمال الشديد في مرحلة الطفولة.

إنها طريقة دماغك في التأقلم من أجل فصل نفسك عن الصدمة حتى تصبح أكثر احتمالاً.

إذا تعلمت الانفصال خلال أوقات الإجهاد الشديد عندما كنت طفلاً، فمن المحتمل أن هذا أثر على الطريقة التي تطور بها مفهومك عن نفسك وقد يكون قد انتقل إلى كيفية تفاعلك مع المواقف العصبية عند البالغين. ومع ذلك، فإن هذا النوع من الصدمات لا يؤدي بالضرورة إلى تطور التفكك، ولا يجب أن تكون قد اختبرت حتى يكون لديك أعراض التفكك.

أظهر البحث الأولي الذي يستكشف التصوير العصبي لدى الأشخاص الذين يعانون من أعراض انفصامية في اضطراب الشخصية الحدى أنه قد تكون هناك بالفعل تغييرات في طريقة عمل الدماغ والتواصل التي تساهم في التفكك.

باستخدام تقنيات التصوير مثل التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) والتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET) يسمح الأشخاص الذين لديهم تفكك مع BPD اضطراب الشخصية الحدية، وقد وجد الباحثون أدلة على انخفاض النشاط في المناطق الزمنية الخوفية في الدماغ، وزيادة النشاط في المنطقة الأمامية من الدماغ، والتغيرات في الاتصال بين المنطقتين.

قد تساعد الدراسة الإضافية في هذا المجال على فرز العمليات الدماغية المرتبطة بالأعراض الانفصامية، وكذلك جعل العلاج النفسي أكثر استهدافاً وفائدة للأشخاص الذين يعانون من التفكك العقلي.



تحدث الأعراض الانفصالية المرتبطة بالإجهاد لدى غالبية الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية.

على الرغم من ذلك، هناك بالتأكيد مجموعة من تدرج الشدة، مما يعني أن بعض الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية يعانون من أعراض التفكك البسيطة أو الخفيفة بينما يعاني الآخرون من أعراض أكثر حدة. تشير الأبحاث إلى أن هذه الشدة قد تكون مرتبطة بتاريخ كل فرد من سوء المعاملة والصدمة.



العواطف

قد يشعر الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية بالعواطف بسهولة أكبر وعمق ولفترة أطول مما يشعر به الآخرون.

من السمات الأساسية لاضطراب الشخصية الحدية عدم الاستقرار العاطفي، والذي يظهر بشكل عام على أنه استجابات عاطفية شديدة بشكل غير عادي للمحفزات البيئية، مع عودة أبطأ إلى الحالة العاطفية الأساسية.

الحساسية والشده والمدة التي يشعر بها الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية لها تأثيرات إيجابية وسلبية.

غالبًا ما يكون الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية متحمسون بشكل استثنائي ومثاليًا وممتعًا ومحبًا، ولكن قد يشعرون بالإرهاق من المشاعر السلبية (القلق، الاكتئاب، الشعور بالذنب / العار، القلق، الغضب)، يعانون من حزن شديد بدلاً من الحزن والعار والإذلال بدلاً من الإحراج المعتدل والغضب بدلاً من الانزعاج والذعر بدلاً من العصبية.

الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية أيضًا حساسون بشكل خاص لمشاعر لرفض والنقد والعزلة والفشل الملحوظ.

قبل تعلم آليات التكيف الأخرى، قد تؤدي جهودهم للتعامل مع مشاعرهم السلبية أو الهروب منها إلى العزلة العاطفية أو إصابة النفس أو السلوك الانتحاري.

غالبًا ما يدركون شدة ردود فعلهم العاطفية السلبية، ولأنهم لا يستطيعون تنظيمها، فلقد كانوا تمامًا لأن الوعي لن يؤدي إلا إلى المزيد من الضيق.

يمكن أن يكون هذا ضارًا لأن المشاعر السلبية تنبه الناس إلى وجود موقف إشكالي وتحركهم لمعالجته.

في حين أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية يشعرون بالنشوة (فرحة سريعة الزوال أو عرضية)، إلا أنهم عرضة بشكل خاص للخلل (حالة عميقة من عدم الارتياح أو عدم الرضا)، والاكتئاب، و / أو الشعور بالضيق العقلي والعاطفي.

أربع فئات من الاضطراب النموذجي لهذه الحالة:

□ العواطف الشديدة، التدمير الذاتي، الشعور بالانقسام أو الافتقار إلى الهوية، ومشاعر الإيذاء.

ضمن هذه الفئات، يرتبط تشخيص اضطراب الشخصية الحدية ارتباطًا وثيقًا بمزيج من ثلاث حالات محددة: الشعور بالخيانة، والشعور بالخروج عن السيطرة، و«الشعور برغبة في إيذاء نفسي».

بالإضافة إلى العواطف الشديدة، يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية من «قابلية» عاطفية (قابلية التغيير أو التقلب).

على الرغم من أن هذا المصطلح يشير إلى تغيرات سريعة بين الاكتئاب والابتهاج، فإن تقلبات المزاج لدى الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية غالبًا ما تنطوي على القلق، مع تقلبات بين الغضب والقلق وبين الاكتئاب والقلق.

في حين أن بعض العواطف تعتبر «أساسية»، بمعنى أنها تتطلب القليل من الإحساس بالذات أو لا تحتاج إلى تجربة، فإن العواطف الواعية للذات ترتبط بمفهومنا الذاتي وفهم علاقتنا مع الأشخاص الآخرين والمجتمع الأكبر.

على سبيل المثال، تجربة «الخوف» من المشاعر الأساسية، ما عليك سوى إدراك شيء ما على أنه تهديد.

ولكن لتجربة عاطفة واعية للذات، مثل الشعور بالذنب، يجب أن يكون لديك شعور بالذات وفهم لسلوكك، مثل الاعتراف عندما فعلت شيئًا خاطئًا.

تشمل المشاعر الواعية ذاتيا المشاعر الإيجابية مثل الكبرياء أو الثقة، وكذلك المشاعر السلبية مثل العار أو الغيرة.

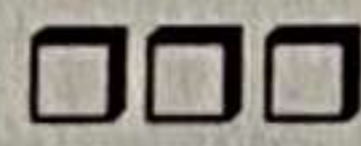
يعتقد العلماء أن العواطف ذات الوعي الذاتي لها أساس تطوري. تساعدك على البقاء على قيد الحياة من خلال تعزيز الاندماج الاجتماعي.

على سبيل المثال، عندما تعبر عن الإحراج بعد انتهاك بعض الأعراف الاجتماعية، فإن التعبير عن تلك المشاعر يساعدك على إصلاح العلاقات. على سبيل المثال، إذا أصبت صديقًا واعتذرت له، فقد يتحول وجهك إلى اللون الأحمر وقد لا تتمكن من مقابلة عينيه.

سيعرف صديقك مدى شعورك بالسوء وقد يكون أقل غضبًا منك.

ربما تساعد هذه المشاعر أيضًا على منعك من انتهاك المعايير الاجتماعية في المستقبل.

إذا كنت تعلم أنك ستشعر بالذنب إذا سرقت من شخص ما، فمن المرجح أن تتجنب هذا السلوك تمامًا.



أظهرت الأبحاث أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية هم أكثر عرضة لأن يكون لديهم مشاعر غير سارة أو سلبية للوعي الذاتي. سبب هذا ذو شقين.

لأن اضطراب الشخصية الحدية يمكن أن يجعلك تشعر بمشاعر أكثر شدة بالعار أو الذنب، يمكن أن يسبب هذا سلوكًا غير لائق أو مدمر، مثل التفاعلات الجنسية أو العنف.

وتشكل هذه التجارب أيضًا كيف يفسر الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية السلوكيات.

على سبيل المثال، الشخص الذي لديه علاقة جنسية غير مناسبة سيشعر بالخجل أو الذنب.

يمكن أن تبدأ العلاقة بين اضطراب الشخصية الحدية والعواطف الواعية بالذات دورة من الدمار، مما يقود الشخص إلى إيذاء الذات أو الأفكار الانتحارية.

الإبطال العاطفي هو عندما يبلغك شخص ما بأن مشاعرك غير صالحة، أو غير معقولة أو غير منطقية، أو يجب أن تكون مخفية.

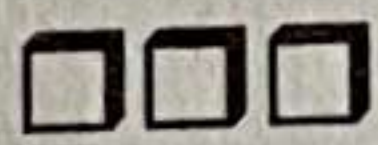
على سبيل المثال، عندما يكون الطفل خائفاً، قد يقول الوالد: «توقف عن كونك طفلاً فلا داعي للخوف».

هذه استجابة خاطئة: فهي لا تبلغ الطفل فقط بأن عواطفه غير صالحة ولكن أيضاً تبين ضعفه بسبب عواطفه.

وبدلاً من ذلك، قد يرد أحد الوالدين بـ «أفهم أنك تشعر بالخوف».

أخبرني بما يحدث لتجعلك خائفاً».

هذا رد مصادق: فهو يخبر الطفل أن مشاعره محترمة (حتى لو لم يوافق الوالد على وجود سبب موضوعي للخوف).



يعتقد العديد من الخبراء أن الإبطال العاطفي، خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة، قد يكون أحد العوامل التي تؤدي إلى تطور اضطراب الشخصية الحدية.

أن «البيئة المعطلة عاطفياً»، أو البيئة التي تُبطل فيها الاستجابات العاطفية أو تُعاقب باستمرار، قد تتفاعل مع عوامل أخرى تسبب اضطراب الشخصية الحدية.

يولد الأطفال المعرضون لخطر الإصابة باضطراب الشخصية الحدية في وقت لاحق في الحياة مع استعداد بيولوجي تجاه الاستجابات العاطفية القوية.

لسوء الحظ، يمكن أن تقابل هذه الاستجابات العاطفية القوية بالإبطال (الذي قد يأخذ ولكن ليس بالضرورة، شكل إساءة أو إهمال).

من المهم أن نلاحظ أنه في هذا النموذج، هناك تفاعل بين عواطف الطفل والبيئة.

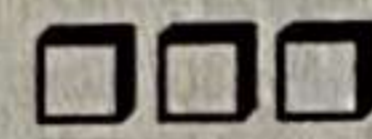
نظراً لأن الطفل لديه ردود فعل عاطفية قوية على المواقف التي قد لا يتفاعل معها الآخرون، فمن المرجح أن تبطل عواطفهم.

إذا فسر أحد الوالدين أو مقدم الرعاية استجابات الطفل على أنها ردود فعل زائدة، فمن المرجح أن يستجيبوا بسلوكيات تثبط الاستجابة العاطفية.



تثبيط استجابات الطفل العاطفية، خاصة إذا كان هذا الطفل مهينًا بشكل مزاجي أن يكون لديه مشاعر قوية، ربما لا يعمل على تهدئة الطفل.

بدلاً من ذلك، من المحتمل أن يكون لها تأثير عكسي - تتزايد الاستجابة العاطفية للطفل، مما يؤدي إلى تكثيف العاطفة.



الإبطال العاطفي يعتبر عامل خطر واحد لاضطراب الشخصية الحدية، وهناك بعض الأدلة القوية على وجود علاقة بين سوء معاملة الأطفال و اضطراب الشخصية الحدية (أشكال مختلفة من سوء المعاملة، مثل الإهمال العاطفي والإيذاء الجسدي، تبطل العواطف بطبيعتها).

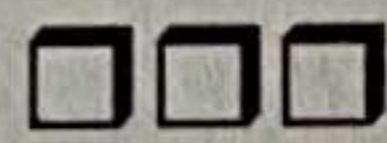
علاوة على ذلك، أثبتت الأبحاث أن أعراض اضطراب الشخصية الحدية مرتبطة بتقارير عن إبطال عاطفي في الطفولة.

ولكن لا توجد طريقة لمعرفة ما إذا كان الإبطال العاطفي هو في الواقع سبب اضطراب الشخصية الحدية وذلك لأن معظم الأبحاث حول هذا الموضوع هي بأثر رجعي (مما يعني أن الباحث يطلب من الشخص الإبلاغ عن التجارب التي حدثت في وقت سابق في حياتهم؛ يمكن أن تخضع هذه التقارير للتحيز) والترابط (بمعنى أن البحث والنتائج تظهر علاقة بين الإبطال العاطفي و اضطراب الشخصية الحدية ولكن لا يمكن أن تستنتج أن الإبطال العاطفي هو سبب اضطراب الشخصية الحدية).



في كثير من الأحيان عندما يكون لدينا شعور غير مريح، مثل الحزن أو الخوف أو العار، رد فعلنا الأول هو رفض هذا الشعور.

قد نقول لأنفسنا أن الشعور هو شعور سيئ لا نريده. ثم قد نقوم بشيء لمحاولة التخلص من هذا الشعور، مثل محاولة دفعه بعيداً أو استخدام المخدرات أو الكحول للشعور بالتحسن. بالتأكيد لا أحد يريد أن يتجول ويشعر بالألم العاطفي طوال الوقت، ولكن عندما نرفض عواطفنا، فقد نجعل الأمور أسوأ لأنفسنا. غالباً ما تنشأ العواطف لأنها تعطينا معلومات مفيدة حول العالم، لذا فإن التخلص من العواطف أو التخلص منها في بعض الأحيان ليس أفضل فكرة. من البدائل لابتعاد مشاعرك أو خنقها تعلم قبول تجاربك العاطفية. يعني القبول أنك تتدرب على السماح لمشاعرك بأن تكون كما هي دون الحكم عليها أو محاولة تغييرها.



يعني القبول التخلي عن محاولات التحكم في عواطفك وتعلم أن العواطف نفسها لا يمكن أن تؤذيك، على الرغم من أن الأشياء التي تفعلها لمحاولة التخلص من العواطف، مثل تعاطي الكحول، يمكن أن تضر بك.

من المهم التمييز بين القبول والاستسلام.

لا يعني قبول العواطف أن تستسلم دائماً للشعور بالفضاعة أو التخبط في الأمر.

هذا لا يعني أيضاً أنك تمسك بالمشاعر المؤلمة أو تحاول دفع نفسك لتجربة الأمر العاطفي.

القبول يعني ببساطة أن تكون على دراية بمشاعرك وقبولها لما هي عليه الآن، مع العلم أنها لن تستمر.

كمجاز للقبول، تخيل أنك جندي خاض معركة طويلة مع مشاعرك.

القبول هو فعل وضع أسلحتك والابتعاد عن القتال.

في بعض النواحي، يعني قبول العواطف أيضًا قبول تغيير العواطف. عندما نكون سعداء، علينا أن نقبل أن السعادة هي حالة قصيرة المدى. لن نكون سعداء دائمًا.

هذا ينطبق على كل نوع من المشاعر، من الخوف إلى القلق إلى الحزن. المشاعر عابرة وعادة ما تختفي في غضون ثوان أو دقائق أو ساعات.

لماذا يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية من صعوبة في قبول العواطف؟

هناك بعض الأسباب التي تجعل الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية، على وجه الخصوص، يجدون صعوبة في قبول العواطف، على الرغم من أنه من المهم ملاحظة أن كل شخص لديه مشكلة في قبول العواطف في بعض الأحيان.

أولاً، غالبًا ما ينشأ الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية في البيئات الباطلة عاطفيًا.

هذه بيئات لا تقبل فيها المشاعر.

في بعض الأحيان يُعاقب الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية على التعبير عن المشاعر، أو يُقال لهم أحيانًا أنهم ضعفاء بسبب الشعور بالمشاعر.

يمكن أن يؤدي هذا الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية إلى صعوبة في قبول مشاعره الخاصة في حياة الكبار.

ثانيًا، يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية من مشاعر شديدة للغاية وهذه الشدة تجعل من الصعب قبول هذه المشاعر.

غالبًا ما يصف الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية الشعور بأنهم يخشون من أن تطفئ عليهم مشاعرهم أو «تدمرهم».

نتيجة لذلك، يشعر العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية بالخوف الشديد من عواطفهم وهم مقتنعون أنهم لا يستطيعون تحمل مشاعرهم.

لماذا قبول مشاعرك مفيد؟

ما الفائدة من قبول مشاعرك، أليس من الأسهل التخلص منها؟
حسنًا، لا، ليس من السهل التخلص من العواطف. في الواقع، حاول معظم الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية التخلص من عواطفهم دون نجاح يذكر. ما تعلموه، وما يدعمه البحث، هو أنه من الصعب جدًا، إن لم يكن من المستحيل، التخلص من المشاعر.

لدينا عواطف لسبب ما، لذلك لا يجب التخلص منها تمامًا.

العواطف هي جزء من نظام معقد يساعدنا على تحديد ما يجب علينا الابتعاد عنه وما يجب أن نتناوله.

تساعدنا العواطف أيضًا على الحفاظ على علاقات دائمة مع الآخرين.

بدون العواطف، كنا نتخذ قرارات رهيبة طوال الوقت.

لذلك، فإن قبول العواطف أمر مفيد، لأنه عندما نستمع إلى عواطفنا، يمكننا في الواقع تعلم معلومات مهمة.



تنظيم العاطفة هو مزيج معقد إلى حد ما من الطرق التي يرتبط بها الشخص ويتعامل مع تجاربه العاطفية. هذا يتضمن:

- قدرتك على فهم وقبول تجاربك العاطفية
- قدرتك على الانخراط في استراتيجيات صحية لإدارة المشاعر غير المريحة عند الضرورة
- قدرتك على الانخراط في السلوكيات المناسبة عندما تشعر بالضيق

الأشخاص الذين لديهم مهارات تنظيم عاطفية جيدة قادرون على التحكم في الحوافز للانخراط في السلوكيات الاندفاعية، مثل إيذاء النفس، أو السلوك المتهور أو العدوان الجسدي، خلال أوقات التوتر العاطفي.

مثال على تنظيم الانفعالات مقابل عدم التنظيم:

على سبيل المثال، إذا مر شخص لا يعاني من اضطراب الشخصية الحدية بالانفصال العقلي، فمن المحتمل أن تشعر بالحزن وربما الاكتئاب قليلاً ولكنها لا تزال قادرة على التحكم في عواطفها والاستمرار في روتينها. ستظل تذهب إلى العمل.

ومع ذلك، فإن الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية يفتقر إلى القدرة على تنظيم العواطف بشكل مناسب.

اضطراب الشخصية الحدية والقضايا العاطفية

في معايير تشخيص اضطراب الشخصية الحدية، تتضمن الأغلبية مشاكل مع العواطف. بعض هذه تشمل:

□ **تغير تقلبات المزاج والتهيج بسرعة:** يعاني الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية من مشكلات في إدارة الحالة المزاجية والتعبير عن العواطف مما يؤدي إلى القلق الشديد والتهيج.

□ **يمكن أن تكون تقلبات المزاج شديدة وسريعة.** قد يتداخل القلق والتهيج مع الأنشطة العادية مثل العمل في وظيفة أو حتى العناية بنفسك.

قد يواجه البعض الآخر صعوبة في التواجد حولك خلال هذه الحلقات لعدد من الأسباب، وبالتالي الإضرار بعلاقاتك.

□ **مشاعر الفراغ:** غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية من شعور مزمن بالفراغ.

سيشاركون في جميع أنواع الأنشطة لمحاولة ملء الفراغ، دون أي تأثير. وبغض النظر عن عدد الأصدقاء والأحباء الذين لديهم، غالبًا ما يشعرون بالوحدة والحزن.

يمكن لاضطراب الشخصية الحدية، في جوهره، أن تبدأ حلقة مفرغة. يمكن أن تؤدي مشاكل تنظيم العواطف إلى فقدان الأصدقاء.

الوحدة، بدورها، يمكن أن تؤدي إلى تفاقم القدرة على تنظيم العواطف، ويمكن أن يتداخل الشعور بالعزلة مع دافعك لتعلم تنظيم عواطفك.

صعوبة التحكم في الغضب

جنبًا إلى جنب مع تقلبات المزاج الحادة، يأتي الغضب الشديد، على ما يبدو من العدم. يمكن أن تثير المضايقات الطفيفة أو الخلافات غضبًا لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، مما قد يؤدي إلى سلوكيات مدمرة أو عنيفة.

جنون الارتياب والخوف من الهجر

غالبًا ما يخشى الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحدية أن يكونوا بمفردهم أو مرفوضين، مما يتسبب في جنون العظمة.

يمكن أن يتسبب ذلك في تصرفهم هاجسًا والبحث باستمرار عن الطمأنينة. لسوء الحظ، فإن العديد من السلوكيات الناتجة عن الحاجة إلى الطمأنينة يمكن أن تدفع الناس إلى دفع شخص مصاب باضطراب الشخصية الحدية بعيدًا.

مع صعوبة تنظيم العواطف، إذا كنت مصابًا باضطراب الشخصية الحدية، فقد تواجه صعوبة في النزول من الغضب أو الاسترخاء في مشاعر الرفض. قد تفتقر إلى القدرة على تنظيم مشاعرك بشكل مناسب، مما يتسبب في سلوكيات مدمرة.

يمكن أن يكون لذلك تأثير سلبي على علاقاتك، بما في ذلك مع أصدقائك الآخرين وعائلتك.

في حين أن اضطراب الشخصية الحدية يمكن أن يجعل تنظيم العاطفة أمرًا صعبًا، فليس من المستحيل تعلم هذه المهارة والتعافي من اضطراب الشخصية الحدية.

أنواع العلاج النفسي التي وجد أنها مفيدة بشكل خاص للأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية تشمل العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي.

هناك الكثير يمكن اكتسابه من العلاج.

سوف تتعلم ردود الفعل والمهارات المناسبة لإدارة تقلبات مزاجك.

بمرور الوقت، سوف يتحسن تنظيم عاطفتك، مما يساعدك في العلاقات الشخصية والحياة اليومية.

بالإضافة إلى العلاج، هناك العديد من استراتيجيات المساعدة الذاتية لعلاج اضطراب الشخصية الحدية التي يمكن أن تحسن من قدرتك على إدارة مشاعرك.

علاقات شخصية

يمكن للأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية أن يكونوا حساسين جدًا للطريقة التي يعاملهم بها الآخرون، من خلال الشعور بالفرح الشديد والامتنان للتعبير المحسوس عن اللطف، والحزن الشديد أو الغضب من النقد أو الإيذاء المتصورين.

غالبًا ما ينخرط الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية في إضفاء المثالية وتخفيض قيمة الآخرين، بالتناوب بين التقدير الإيجابي العالي للأشخاص وخيبة الأمل الكبيرة فيهم.

غالبًا ما تتحول مشاعرهم تجاه الآخرين من الإعجاب أو الحب إلى الغضب أو الكراهية بعد خيبة الأمل، أو التهديد بفقدان شخص ما، أو فقدان الاحترام المتصور في عيون شخص يقدرونه.

تسمى هذه الظاهرة أحيانًا بالانقسام.

إلى جانب الاضطرابات المزاجية، يمكن أن تؤدي المثالية وتقليل القيمة إلى تقويض العلاقات مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.

على الرغم من الرغبة الشديدة في الحميمية، يميل الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية إلى الشعور بعدم الأمان أو التجنب أو التعارض أو الانشغال الشديد في العلاقات، وغالبًا ما ينظرون إلى العالم على أنه خطير وخبيث.

وعادة ما يكون لدى المرضى المصابين باضطراب الشخصية الحدية علاقات عاصفة، خاصة مع الأشخاص الذين يكون المرضى قريبين منهم.

في إحدى اللحظات، قد لا يُنظر إلى صديق أو شريك ليس كمقرب موثوق به فحسب، بل كشخص مثالي تقريبًا، ومن ثم يمكن اعتبار هذا الشخص نفسه فجأة قاسيًا وخائنًا.

عندما يكون الشخص المثالي حاضرًا وداعمًا، يشعر المريض بالقوة والصلابة.

ومع ذلك، إذا غادر الشخص الداعم (أو كان غير قادر على تلبية احتياجات المريض) حتى لفترة محدودة، أو إذا اعتقد المريض أن الشخص الداعم على وشك المغادرة، فيمكن أن يصبح المريض غاضبًا ومهينًا ومتطلبًا ومكتئبًا ويائسًا.

يميل المرضى إلى النظر إلى الآخرين على أنهم جميعهم جيدون أو سيئون، وهي ظاهرة وُصفت بأنها «انشقاق».

يمكن أن يؤدي تصنيف الأشخاص الآخرين بصرامة على أنهم جيدون أو سيئون إلى تحويل المريض بين وجهات النظر المتطرفة والحضور الانتقائي إلى المعلومات بطريقة تؤكد رأيه الحالي. هذا الميل إلى «الانقسام» يمكن أن يؤثر على العلاج.

غالبًا ما يفسر المرضى المصابون باضطراب الشخصية الحدية الأحداث أو الكلمات الوجوه المحايدة على أنها «سلبية».

وبالتالي، فإن غالبًا ما يتفاعل المريض مع الغضب أو التهديد بإيذاء الذات، مما قد يندفع شخص الدعم، الذي قد يرغب في إنهاء العلاقة.

هذه الحساسية المتزايدة للرفض الفعلي أو المتصور على الأرجح هي ما يؤدي إلى شعور المرضى غالبًا براحة أكبر أو بأمان مع « كائن انتقالي»، مثل حيوان أليف أكثر من الآخرين.



الإدراك - ضعف الأداء النفسي العصبي في المرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية في العديد من المجالات.

وجد التحليل التلوي الذي يقارن المرضى بالضوابط الصحية أن الأداء المعرفي لدى المرضى كان ضعيفًا إلى حد كبير في اختبارات:

- الاهتمام.
- المرونة المعرفية.
- التعلم والذاكرة.
- التخطيط.
- سرعة المعالجة.
- القدرات المكانية.

الانتحار

السلوكيات الانتحارية والانتحار الكامل شائعة جدًا لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD).

أظهرت الأبحاث أن حوالي 75% من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية سيجرون محاولة انتحار واحدة على الأقل في حياتهم، وسيجري الكثيرون محاولات انتحار متعددة.

من المرجح أن يكمل الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية الانتحار أكثر من الأفراد الذين يعانون من أي اضطرابات نفسية أخرى. تشير التقديرات إلى أن ما بين 3%

إلى 10 % من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية ينتحرون بالكامل، وهو ما يزيد عن 50 مرة من معدل الانتحار في عموم السكان.

هناك العديد من العوامل المتعلقة باضطراب الشخصية الحدية التي قد تفسر سبب شيوع الانتحار وإيذاء النفس ومحاولات الانتحار.

ألم عاطفي شديد

يرتبط اضطراب الشخصية الحدية بتجارب عاطفية سلبية شديدة للغاية. هذه التجارب مؤلمة للغاية لدرجة أن العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية يشيرون إلى أنهم يرغبون في إيجاد طريقة للهروب.

قد يستخدمون عددًا من الاستراتيجيات المختلفة لمحاولة تقليل الألم العاطفي، مثل إيذاء النفس المتعمد أو تعاطي المخدرات وحتى الانتحار.

المدة الزمنية

اضطراب الشخصية الحدية هي حالة مزمنة وتستمر عادة لسنوات.

من أكثر الجوانب الفريدة لاضطراب الشخصية الحدية التفكير في الانتحار. قد يفكر الأشخاص المصابون بهذه الحالة في الانتحار يوميًا لأشهر، وحتى لسنوات.

الاعتلال المشترك

يميل اضطراب الشخصية الحدية إلى الحدوث مع الاضطرابات النفسية الأخرى، مثل الاضطراب ثنائي القطب والاكتئاب الشديد والاضطراب الفصامي العاطفي.

عند وجود اضطرابات نفسية أخرى، يزداد خطر الانتحار

الاندفاع

يرتبط اضطراب الشخصية الحدية بالاندفاع، أو الميل إلى التصرف بسرعة دون التفكير في العواقب.

قد ينخرط الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحدية في السلوكيات الانتحارية في لحظة من الألم العاطفي الشديد دون التفكير في العواقب بشكل كامل.

استعمال مواد

غالبًا ما يرتبط اضطراب الشخصية الحدية مع تعاطي المخدرات واستخدام الكحول وهو وحده عامل خطر للانتحار.

عندما يتم الجمع بين مشاكل تعاطي المخدرات مع اضطراب الشخصية الحدية، قد يكون هذا مزيجًا مميّزًا بشكل خاص لأن تعاطي المخدرات يمكن أن يؤدي إلى اندفاع أكبر والأشخاص الذين يستخدمون المواد لديهم وسيلة للوصول إلى جرعة زائدة.

تشوهات الدماغ

أظهر تصوير الدماغ أنه مقارنة بالأشخاص الأصحاء، يميل الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحدية إلى تشوهات في بنية الدماغ، والتمثيل الغذائي، والوظيفة.

يبدو أن هذه التشوهات تساهم في أعراض اضطراب الشخصية الحدية مثل الاندفاع والعدوان، وكلاهما يرتبط بالسلوك الانتحاري.

استكشفت إحدى الدراسات العلاقة بين الاندفاع والعدوان والسلوك الانتحاري في هياكل دماغ الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية الذين حاولوا الانتحار.

تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين اعتمادًا على مدى خطورة محاولاتهم الانتحارية.

في المجموعة التي تحمل اسم «الفتك العالي»، مما يعني أن محاولات الانتحار كانت ضارة للغاية، كانت هناك مادة رمادية أقل في مناطق متعددة من الدماغ عنها في مجموعة «الفتك المنخفض».

أظهرت دراسة مماثلة أيضًا انخفاضًا كبيرًا في كمية المادة الرمادية في أدمغة الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية عند مقارنتها بالأشخاص الأصحاء.

في الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية الذين حاولوا الانتحار، كان هناك مادة رمادية أقل في 8 من أصل 9 مناطق وفي الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية الذين لم يحاولوا الانتحار، كانت هناك مادة رمادية أقل في 5 من أصل 9 مناطق.

وعلى غرار دراسة أخرى، كان لدى محاولات الانتحار الفتاكة الأعلى مادة رمادية أقل بشكل ملحوظ من محاولات القتل الأقل فتكًا في مناطق معينة.

في حين أن دراسات حدوث الاضطرابات الشخصية، والمعروفة أيضًا باسم المرض المشترك، لاضطرابات الشخصية محدودة إلى حد ما، فقد درس بعض الباحثين التداخل بين الشخصية التابعة والشخصية الحدية.

وجدت دراسة عام 2014 معدل الاعتلال المشترك بنسبة 20 في المائة بين الأشخاص الذين لديهم كل من اضطراب الشخصية الحدية و الشخصية التابعة.

يمكن أن يكون انتشار هذه الأمراض المصاحبة لأن بعض صفات الشخصية التابعة تشبه إلى حد كبير صفات الشخصية الحدية.

على سبيل المثال، يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية من حساسية الرفض - لديهم ميل للشعور باليأس حتى عند أدنى رفض متوقع.

قد يتفاعل الأفراد المصابون ب اضطراب الشخصية التابعة بشكل مشابه مع النقد أو التخلي المتصور من قبل الأحياء.



الغضب في الشخصية الحدية

الغضب الشديد وغير المناسب هو أحد أكثر أعراض اضطراب الشخصية الحدية. في الواقع، إنه شديد لدرجة أنه غالبًا ما يشار إليه باسم «غضب الحدود».

على الرغم من ذلك، في حين أن الغضب هو سمة أساسية من سمات اضطراب الشخصية الحدية، إلا أنه لا يُعرف إلا القليل جدًا عن سبب تعرض الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية للغضب بشكل مختلف عن الأشخاص الآخرين أو كيف تختلف هذه التجربة.

الغضب غير المناسب في اضطراب الشخصية الحدية

الغضب الحدودي هو أكثر من مجرد رد فعل عاطفي قياسي.

في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، تم وصف الغضب في اضطراب الشخصية الحدية بأنه «غير مناسب، غضب شديد أو صعوبة في السيطرة على الغضب».

سبب الغضب في اضطراب الشخصية الحدية هو «غير مناسب»، لأن مستوى الغضب يبدو أكثر حدة مما يبرره الموقف أو الحدث الذي تسبب في حدوثه.

على سبيل المثال، قد يتفاعل الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية مع حدث قد يبدو صغيرًا أو غير مهم لشخص آخر، مثل سوء الفهم، مع تعبيرات قوية جدًا وغير صحية للغضب، مثل الصراخ أو السخرية أو العنف الجسدي.



في حين أن الغضب الحدودي كان موضوعًا للنقاش والمجدل بين أخصائيي الطب النفسي، إلا أنه أصبح مؤخرًا مركزًا لأبحاث دقيقة.

يدرس الخبراء الآن كيف يختلف الغضب الحدودي عن الغضب العادي وسبب حدوثه.

بشكل أكثر تحديدًا، يحاول الباحثون فهم ما إذا كان الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية أكثر غضبًا بسهولة، أو لديهم استجابات غضب أكثر حدة، أو لديهم استجابات غضب أطول من الأشخاص الذين ليس لديهم اضطراب الشخصية الحدية (أو ما إذا كان مزيجًا من هذه العوامل).

فحصت إحدى الدراسات الغضب لدى الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية مقارنة بالأشخاص الذين ليس لديهم الاضطراب، نتيجة لسماع خبر مستفز.

وجدت هذه الدراسة أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية أبلغوا عن نفس مستوى الغضب (استجابة للخبر). لكن، ذكر الأشخاص الغير مصابين باضطراب الشخصية الحدية أن غضبهم انخفض بسرعة أكبر بمرور الوقت من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية.

لذلك قد لا يكون لدى الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية رد فعل غضب أقوى، ولكن مدة غضبهم أطول بكثير مما يعانيه الآخرون.

علاوة على ذلك، تظهر أبحاث أخرى أن الغضب فى اضطراب الشخصية الحدية قد يؤدي إلى الاجترار والتكرار (عندما يفكر شخص ما مرارًا وتكرارًا فى تجربته الغاضبة).

يخلق هذا التفكير المتكرر حلقة عاطفية شرسة تزيد من غضب الشخص وتزيد مدته (كما تدعمها الدراسة المذكورة أعلاه).

فى نهاية المطاف، يؤدي الغضب المطول والشديد إلى سلوك عدواني، يشارك فيه الشخص لتخفيف غضبه.

البحث فى هذا المجال أولي للغاية، وهناك حاجة إلى المزيد من العمل لفهم كامل كيف ولماذا يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية من الغضب الحدودي.





الاكتئاب في الشخصية الحدية

يعاني العديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية أيضًا من مشاكل الاكتئاب.

في الواقع، من غير المألوف جدًا أن لا يحدث اضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب معًا. ولكن الفريد في حدوث الاكتئاب في اضطراب الشخصية الحدية، وكيف يمكن أن تؤثر كلتا الحالتين على خيارات العلاج الخاصة بك؟



مصطلح الاكتئاب ليس في الواقع تشخيصًا محددًا.

بدلاً من ذلك، يشير هذا المصطلح إلى تجربة المزاج المكتئب (المنخفض).

الاكتئاب أكثر من الحزن العادي.

هناك عدد من حالات الصحة العقلية التي قد تشمل عناصر الاكتئاب، بما في ذلك اضطرابات المزاج، واضطراب فصامي عاطفي (اضطراب ذهاني يشمل أعراض المزاج)، وبعض اضطرابات الشخصية (مثل اضطراب الشخصية الحدية).

يمكن تشخيص الأشخاص الذين يعانون من نوبة أو أكثر من حالات المزاج المكتئب باضطراب اكتئابي رئيسي أو اضطراب آخر اعتمادًا على ما إذا كانت هناك أعراض أخرى موجودة أيضًا.

على سبيل المثال، يمكن تشخيص شخص يعاني من نوبات من المزاج المكتئب والمزاج المرتفع (الهوس) باضطراب ثنائي القطب (وهي حالة يتم الخلط بينها وبين اضطراب الشخصية الحدية).

ومع ذلك، قد يأخذ الاكتئاب أيضًا أشكالًا أخرى، مثل اضطراب عسر المزاج، والذي يتميز بمستويات مزمنة منخفضة من المزاج المكتئب.

يمكن أن يحدث الاكتئاب أيضًا خارج هذه الفئات التشخيصية، مثل الحرمان.



هناك معدل مرتفع للغاية من الاعتلال المشترك بين اضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب.

وهذا يعني أن العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية يعانون أيضًا من مشاكل في المزاج المكتئب.

وجدت إحدى الدراسات أن حوالي 96% من المرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية استوفوا معايير اضطراب المزاج.

في هذه الدراسة، استوفى حوالي 83% من المرضى المصابين باضطراب الشخصية الحدية معايير الاضطراب الاكتئابي الرئيسي، كما استوفى حوالي 39% من المرضى المصابين باضطراب الشخصية الحدية معايير اضطراب الاكتئاب.



لاحظ العديد من الخبراء أن الاكتئاب غالبًا ما يظهر بشكل مختلف في المرضى المصابين باضطراب الشخصية الحدية عن غيرهم. بعبارة أخرى، تبدو نوعية الاكتئاب مختلفة

فى اضطراب الشخصية الحدية على سبيل المثال، فى حين يرتبط الاكتئاب عادة بمشاعر الحزن أو الذنب، يوصف الاكتئاب فى اضطراب الشخصية الحدية بأنه مرتبط بمشاعر الغضب والعار العميق (أى الشعور بالخزى مثل الشخص السيئ أو الشرير) والوحدة والفراغ.

غالبًا ما يصف الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية الشعور بالملل الشديد و/ أو القلق و / أو الوحدة بشكل يائس عندما يصابون بالاكتئاب.

علاوة على ذلك، غالبًا ما تحدث نوبات الاكتئاب لدى الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية بسبب الخسائر الشخصية (على سبيل المثال، انفصال العلاقة).



كيف يؤثر اضطراب الشخصية الحدية على مسار الاكتئاب؟

هناك أدلة قاطعة إلى حد ما على أن المرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية والاكتئاب لديهم استجابات أقل للعلاج من أولئك الذين ليس لديهم اضطراب فى الشخصية.

وجد التحليل التلوي للدراسات التى تفحص نتائج علاج الاكتئاب لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الشخصية الحدية والاكتئاب أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الشخصية الحدية لديهم استجابات أقل للعلاج بغض النظر عن طريقة العلاج (أى الأدوية أو العلاج النفسى).

الخبر السار هو أن الأبحاث أظهرت أنه إذا تم علاج مريض مصاب باضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب من الإصابة باضطراب الشخصية الحدية وترى تحسنًا فى هذه الأعراض، فيبدو أيضًا أن أعراض الاكتئاب تقل.

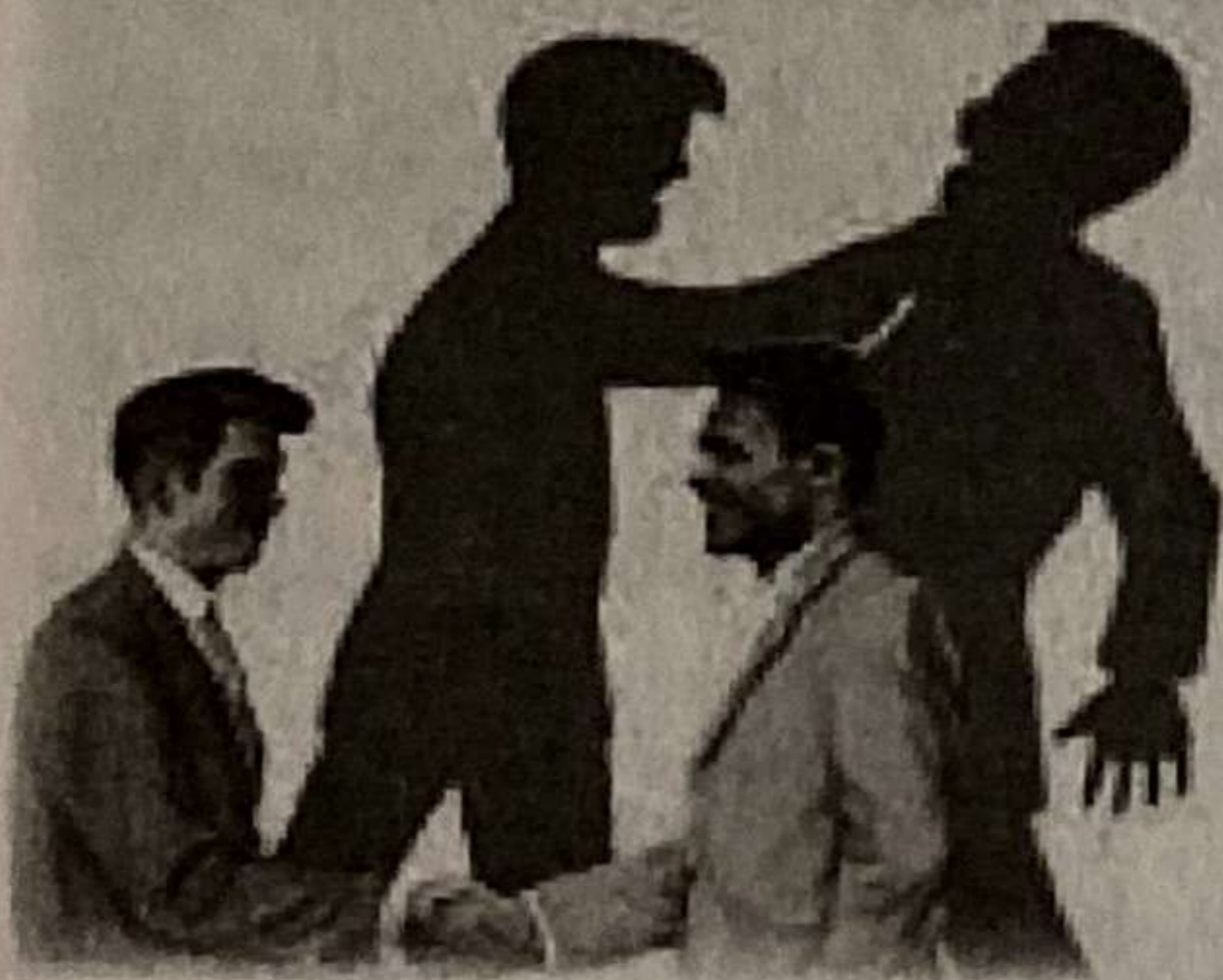
ولكن، يبدو أن هذا التأثير يعمل فقط فى اتجاه واحد (أى أن العلاج الذى يركز فقط على الاكتئاب لا يبدو أنه يخفف من أعراض اضطراب الشخصية الحدية فى المرضى الذين يعانون من كلتا الحالتين).



الفرق بين الشخصية الحدية والشخصية المعادية للمجتمع

لأن كلاهما يندرج تحت نفس فئة اضطرابات الشخصية، فإن اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (ASPD) يشترك في العديد من السمات نفسها لاضطراب الشخصية الحدية (BPD).

ومع ذلك، فإن الأسباب والطرق التي تظهر بها هذه الظروف مختلفة بشكل لافت للنظر.



سمات الشخصية المعادية للمجتمع

كما هو محدد في DSM-5، سيظهر للأشخاص المصابين باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع الخصائص السلوكية التالية:

العداء: يتم عرض العداء في الشخصية المعادية للمجتمع من خلال التلاعب، مثل استخدام

السلوك الساحر للتأثير على شخص ما للقيام بما تريد. غالبًا ما ينخرطون في السلوكيات الانتقامية وقد يلجأون حتى إلى العدوان والعنف والقسوة.

إزالة الكبح: يتميز إزالة الكبح في الشخصية المعادية للمجتمع بتجاهل الأعراف الاجتماعية والسلوك المتهور والمجازف على حساب سلامة أو مشاعر الآخرين.

ليس من غير المألوف للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع أن يخالفوا الوعود أو يفوتوا المواعيد أو يتخلوا عن الأنشطة بدافع الشعور بالملل أو الحقد.

الانفصال العاطفي: يظهر الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع سلوكيات أنانية أكبر، مما يجعل من الصعب إنشاء علاقات متوازنة وداعمة.

يمكن أن يؤدي هذا الانفصال العاطفي إلى تعقيد العلاج النفسي، الذي تعتمد ممارسته بشكل كبير على التفاعل المفتوح.



وفقًا لـ DSM-5، يتميز الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية بالسمات الشخصية التالية:

□ التأثير السلبي: يتميز التأثير السلبي بتغيرات مزاجية غير مستقرة وغير متوقعة أكثر إثارة مما يتطلبه الموقف.

وهذا يشمل القلق الشديد من المواقف الاجتماعية، والخوف المستمر من الرفض، أو التقلبات المفاجئة في الاكتئاب العميق أو الحزني أو الذنب. الأفكار الانتحارية ليست غير شائعة.

□ منع الكبح: يتميز منع الكبح في اضطراب الشخصية الحدية بسلوك مندفع ومحفوف بالمخاطر دون النظر إلى العواقب.

نظرًا للمشاعر الكامنة وراء قلة تقدير الذات، غالبًا ما يتم تحويل الإجراءات إلى الداخل، مما يؤدي إلى إيذاء الذات أو تدمير الذات.

سيتم تجاهل المواعيد والوعود والأنشطة بسهولة بدافع الشعور بالأمل أو الغضب أكثر من الشعور بالملل.

□ العداة: الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية يتم دفعهم بسهولة للغضب ولكنهم أقل عرضة لإيذاء الآخرين.

وبدلاً من ذلك، سوف يبحثون عن علاقات جزئية لمحاربة الاكتئاب وللحفاظ على صورة الضحية.



تشارك الشخصية المعادية للمجتمع و الشخصية الحدية في أوجه التشابه من حيث أنهما مصنفتين على أنهما اضطرابات شخصية للكتلة B في DSM-5.

تتميز اضطرابات المجموعة ب بالتفكير والسلوك العاطفي والمثير وغير المتوقع.

من بين أوجه التشابه بين الشخصية المعادية للمجتمع والشخصية الحدية:

□ منع الكبح: يرتبط كل من الشخصية المعادية للمجتمع والشخصية الحدية بمنع الكبح. ومع ذلك، فإن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع يظهرون منع الكبح من خلال الانخراط في السلوكيات الاندفاعية «لأنهم يستطيعون»، بينما يشارك الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية نفس السلوكيات لمكافحة المشاعر السلبية أو معاقبة أنفسهم.

□ العداة: سيغضب الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع و اضطراب الشخصية الحدية بشكل غير عادي لأسباب بسيطة.

ومع ذلك، يميل الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع إلى الانتقام من الأعمال الوحشية والعدائية بوعي، في حين سيظل المصابون باضطراب الشخصية الحدية غاضبين باستمرار وقد ينخرطون في إيذاء النفس.

□ الاندفاع: وفقاً لـ DSM-5، في الوقت الذي تكون فيه في منتصف العمر المتأخر، ستكون أقل عرضة للوفاء بمعايير التشخيص إمال الشخصية المعادية للمجتمع أو الشخصية الحدية.

ويشار إلى هذا باسم الاندفاع الشديد، وهي الحالة التي تتغير فيها الأسس العاطفية للاضطراب مع تقدمك في العمر.

□ الانتحار: يتراوح معدل الانتحار بين كل من الشخصية المعادية للمجتمع و الشخصية الحدية بين 3% و 10%.



هناك العديد من الاختلافات بين الشخصية العدائية والشخصية الحدية كما أن هناك أوجه تشابه، بما في ذلك:

□ الأعراض: يتكون اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع من عدد قليل من العواطف، بينما يتكون الشخصية الحدية من العواطف الشديدة وتقلبات المزاج وعدم القدرة على تنظيم العواطف.

□ الجنس: تشير الأبحاث إلى أن الشخصية الحدية شائع بالتساوي بين الرجال والنساء، ولكن الرجال أقل عرضة لطلب العلاج.

على النقيض من ذلك، فإن اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع هو أكثر شيوعاً عند الرجال بخمس مرات من النساء.

□ العمر: وفقاً لـ DSM-5، لا يوجد متطلبات عمر ل اضطراب الشخصية الحدية. ومع ذلك، يجب أن يكون عمرك 18 عاماً أو أكثر ليتم تشخيصك ب اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

□ العلاج: بعض أشكال العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، مثل العلاج السلوكي الجدلي (DBT) والعلاج القائم على العقلية (MBT)، كانت فعالة للغاية في علاج اضطراب

الشخصية الحدية على النقيض من ذلك، من الصعب للغاية علاج وعلاج اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع غالبًا ما يتم تناوله مع العلاج القائم على العقلية بدرجات متفاوتة من النجاح.

يعد اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع واضطراب الشخصية الحدية حالتين مختلفتين بالفعل، على الرغم من أن لديهم بعض الصفات المتداخلة ومن الممكن تمامًا أن يكون لدى المريض كلا المرضين لأن العديد من الأشخاص يعانون من أكثر من اضطراب في الشخصية.



أسباب اضطراب الشخصية الحدية

كما هو الحال مع الاضطرابات النفسية الأخرى، فإن أسباب الإصابة باضطراب الشخصية الحدية معقدة ولا يتم الاتفاق عليها بشكل كامل. تشير الدلائل إلى أن اضطراب الشخصية الحدية واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) قد يكون مرتبطاً بطريقة ما.

يتفق معظم الباحثين على أن تاريخ صدمة الطفولة يمكن أن يكون عاملاً مساهماً، ولكن تم إيلاء اهتمام تاريخي أقل للتحقيق في الأدوار السببية التي تلعبها تشوهات الدماغ الخلقية، وعلم الوراثة، والعوامل الحيوية العصبية، والعوامل البيئية بخلاف الصدمة.

تشمل العوامل الاجتماعية كيفية تفاعل الأشخاص في تطورهم المبكر مع أسرهم وأصدقائهم وأطفال آخرين.

تشمل العوامل النفسية شخصية الفرد ومزاجه، الذي تشكل بيئتهم ومهارات التأقلم المستفادة التي تتعامل مع الإجهاد

تشير هذه العوامل المختلفة معاً إلى وجود عوامل متعددة قد تسهم في حدوث الاضطراب.

تشوهات المخ

أفاد عدد من دراسات التصوير العصبي في اضطراب الشخصية الحدية عن نتائج انخفاضات في مناطق الدماغ المشاركة في تنظيم استجابات الإجهاد والعاطفة، مما يؤثر على الحصين، والقشرة الجبهية المدارية، واللوزة الدماغية، من بين مناطق أخرى.

استخدم عدد أقل من الدراسات التحليل الطيفي بالرنين المغناطيسي لاستكشاف التغيرات

في تركيزات المستقبلات العصبية في مناطق معينة من الدماغ لمرضى اضطراب الشخصية
الحدية، والتي تبحث تحديداً في المستقبلات العصبية مثل N-acetylaspartate، والكرياتينين
والمركبات ذات الصلة بالجلوتامات، والمركبات المحتوية على الكولين.

حددت بعض الدراسات زيادة المادة الرمادية في مناطق مثل المنطقة الحركية التكميلية
الثنائية، التلفيف المسنن، والخميرة الثنائية، والتي تمتد إلى القشرة الحزامية الخلفية الثنائية
(PCC).

يميل الحُصين إلى أن يكون أصغر في الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية، كما
هو الحال في الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

ومع ذلك، في اضطراب الشخصية الحدية، على عكس اضطراب ما بعد الصدمة، تميل
اللوزة أيضاً إلى أن تكون أصغر.

هذا النشاط القوي بشكل غير عادي قد يفسر القوة غير العادية وطول العمر للخوف
والحزن والغضب والعار الذي يعانيه الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية،
بالإضافة إلى حساسيتهم المتزايدة لعرض هذه المشاعر في الآخرين.

نظراً لدورها في تنظيم الإثارة العاطفية، فإن الخمول النسبي لقشرة الفص الجبهي قد
يشرح الصعوبات التي يعاني منها الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية في تنظيم
عواطفهم واستجاباتهم للتوتر.

الأسباب الوراثية

هل تتساءل عن الأسباب الوراثية لاضطراب الشخصية الحدية؟ انت لست وحدك.
يتساءل الكثير من الناس عن سبب اضطراب الشخصية الحدية (BPD).

لسوء الحظ، لا توجد إجابات سهلة، لكن البحث يقترب من فهم أسباب الإصابة
باضطراب الشخصية الحدية.

الوراثة أو الأسباب البيئية:

تظهر دراسات BPD في العائلات أن الأقارب من الدرجة الأولى - أي الأشقاء أو الأطفال أو الآباء - من الأشخاص الذين تم علاجهم من اضطراب الشخصية الحدية هم أكثر عرضة لعشر مرات من اضطراب الشخصية الحدية أنفسهم من أقارب الأشخاص المصابين بالفصام أو الاضطراب ثنائي القطب.

ومع ذلك، في حين أن هذا يشير إلى أن اضطراب الشخصية الحدية ينتشر في العائلات، فإن الدراسات من هذا النوع لا تخبرنا بالضبط عن مقدار اضطراب الشخصية الحدية بسبب الوراثة.

ذلك لأن الأقارب من الدرجة الأولى لا يشاركون الجينات فقط، ولكن أيضًا البيئات في معظم الحالات.

على سبيل المثال، يمكن تربية الأشقاء معًا من قبل نفس الوالدين. هذا يعني أن هذه الدراسات قد تعكس، جزئيًا، أي أسباب بيئية لاضطراب الشخصية الحدية أيضًا.



أظهرت دراسات التوائم أن الوراثة تلعب دورًا كبيرًا في اضطراب الشخصية الحدية.

طريقة أكثر مباشرة، على الرغم من أنها لا تزال غير كاملة، لدراسة تأثير الجينات على اضطراب الشخصية الحدية هي فحص معدلات اضطراب الشخصية الحدية بين التوائم المتطابقة مقابل التوائم الأخوية.

التوائم المتطابقة لها نفس التركيب الجيني، في حين أن التوائم الأخوية لها تركيبة جينية متشابهة، تمامًا مثل شقيقين عاديين.

كانت هناك عدد قليل من الدراسات المزدوجة لاضطراب الشخصية الحدية، والتي أظهرت أن 42% من الاختلاف في اضطراب الشخصية الحدية ناتج عن الوراثة و 58% ناتج عن عوامل أخرى، مثل البيئة.

هذا يشير إلى أن اضطراب الشخصية الحدية يرتبط بقوة إلى حد ما بالأسباب الوراثية. ومع ذلك، فإن تفاعل الجينات والبيئة على الأرجح يؤدي إلى اضطراب الشخصية الحدية في معظم الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب.

ماذا يعني العامل الجيني؟

ماذا يعني هذا بالنسبة لك؟

إذا كان لديك اضطراب الشخصية الحدية، فهذا يعني أنه ليس خطأك.

ربما لديك استعداد وراثي لتطوير هذا الاضطراب.

ربما عانيت أيضًا من بعض الأحداث البيئية التي يبدو أنها مرتبطة باضطراب الشخصية الحدية في بعض الحالات، مثل إساءة معاملتك كطفل أو فقدان شخص عزيز.

ليس لديك اضطراب الشخصية الحدية لأنك «ضعيف» أو «لا يمكنك التعامل مع الأشياء».

هناك سبب لتجربة الأعراض التي تعاني منها.

إذا كان لديك قريب من الدرجة الأولى مصاب باضطراب الشخصية الحدية، فهذا يعني أنه قد يكون لديك فرصة متزايدة لتطوير هذا الاضطراب بنفسك.

ومع ذلك، هذا لا يضمن بأي حال من الأحوال أنك ستطور اضطراب الشخصية الحدية في الواقع، من المرجح أنك لن تفعل ذلك.

الأسباب البيئية

أسباب اضطراب الشخصية الحدية البيئية المحتملة:

هناك أدلة قوية لدعم وجود صلة بين تجارب الطفولة المؤلمة، لا سيما إشراك مقدمي الرعاية و BPD.2 تشمل أنواع التجارب التي قد ترتبط مع اضطراب الشخصية الحدية ما يلي:

- الاعتداء الجسدي والجنسي.
- الانفصال المبكر عن الوالدين.
- الإهمال العاطفي أو الجسدي.
- عدم اهتمام الوالدين.

يُعتقد أن التفاعل بين العوامل البيولوجية وبيئة الطفولة الصعبة قد يعملان معاً في الاستعداد للشخص لتطوير اضطراب الشخصية الحدية. البيئة المعطلة عاطفياً هي البيئة التي لا يتم فيها تلبية الاحتياجات العاطفية للطفل.



ليس كل من لديه اضطراب الشخصية الحدية لديه هذه الأنواع من تجارب الطفولة (على الرغم من وجود عدد كبير).

وليس كل من لديه هذه الأنواع من التجارب سيكون لديه اضطراب الشخصية الحدية. من المحتمل أن تكون مجموعة من العوامل، بدلاً من سبب واحد، مسؤولة عن معظم حالات اضطراب الشخصية الحدية.

في حين أظهرت الدراسات المبكرة أن اضطراب الشخصية الحدية تميل إلى الانتشار في العائلات، لبعض الوقت، لم يكن معروفاً ما إذا كان ذلك بسبب التأثيرات البيئية أو بسبب علم الوراثة.

هناك الآن بعض الأدلة على أنه بالإضافة إلى البيئة، تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً على وجه الخصوص، أظهرت الدراسات أن الاختلاف في الجين الذي يتحكم في طريقة استخدام الدماغ السيروتونين (مادة كيميائية طبيعية في الدماغ) قد يكون مرتبطاً ب اضطراب الشخصية الحدية.

يبدو أن الأفراد الذين لديهم هذا الاختلاف المحدد في جين السيروتونين قد يكونون أكثر

عرضة للإصابة باضطراب الشخصية الحدية إذا تعرضوا أيضًا لأحداث الطفولة الصعبة (على سبيل المثال، الانفصال عن الوالدين).

وجدت إحدى الدراسات أن القروود ذات تباين جين السير وتونين ظهرت عليها أعراض تشبه اضطراب الشخصية الحدية، ولكن فقط عندما تم أخذها من أمهاتها وتربيتها في بيئات أقل رعاية.

كانت القروود ذات الاختلاف الجيني التي نشأت عن طريق رعاية الأمهات أقل عرضة للإصابة بأعراض شبيهة باضطراب الشخصية الحدية.



أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية لديهم اختلافات في كل من بنية المخ ووظائف المخ.

يرتبط اضطراب الشخصية الحدية بنشاط مفرط في أجزاء من الدماغ تتحكم في تجربة العاطفة والتعبير عنها.

على سبيل المثال، الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية لديهم تنشيط أكبر للنظام الحوفي، وهي منطقة في الدماغ تتحكم في الخوف والغضب والعدوان، من الأشخاص الذين لا يعانون من اضطراب الشخصية الحدية.

قد يكون هذا مرتبطًا بأعراض عدم الاستقرار العاطفي لاضطراب الشخصية الحدية. الدراسات الأحدث هي أيضًا نتائج مرتبطة بهرمون الأوكسيتوسين وحدوث اضطراب الشخصية الحدية.



هناك الكثير الذي يمكن تعلمه حول أسباب الإصابة باضطراب الشخصية الحدية، ومن المحتمل أنه مزيج من العوامل بدلاً من أي نتيجة محددة يمكن أن تؤدي إلى الاضطراب.

قد يساعد فهم الأسباب في منع ظهور الاضطراب، خاصةً في أولئك الذين لديهم استعداد وراثي أو بيولوجي للاضطراب.

كما هو الحال، فإن البيئة الغير ملائمة ضارة للطفل سواء كانت تثير احتمال الإصابة باضطراب الشخصية الحدية في المستقبل أم لا، ومن المهم للمعالجين أن يكونوا متيقظين لهذا الإعداد عند الأطفال.

على الرغم من أنه قد يكون من الصعب التحقق من الصحة على النحو الأمثل للأطفال الذين لديهم نقاط الضعف البيولوجية الكامنة التي قد تساهم في اضطراب الشخصية الحدية.

يمكن بسهولة الخلط بين العواطف على أنها مجرد حساسية مفرطة من جانب الطفل.





العلاج

عادة، يتم علاج اضطراب الشخصية الحدية بمزيج من الأدوية والعلاج النفسي، على الرغم من أنه في أوقات الأزمات، قد يحتاج الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحدية فترات قصيرة من العلاج في المستشفى ليظلوا آمنين.

في الآونة الأخيرة، تم تطوير أدوات المساعدة الذاتية لتكملة العلاجات التقليدية لاضطراب الشخصية الحدية.

العلاج النفسي

العلاج النفسي للمرضى على المدى الطويل، أو «العلاج بالكلام» هو جزء مهم من أي علاج لاضطراب الشخصية الحدية.

أظهرت الأبحاث أن عدة أنواع من العلاج النفسي فعالة في الحد من أعراض اضطراب الشخصية الحدية، بما في ذلك:

العلاج السلوكي الجدلي (DBT)

كان العلاج السلوكي الجدلي (DBT) أول شكل من أشكال العلاج النفسي الذي وجد أنه فعال للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD). DBT هو شكل من أشكال العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على كيف يمكن للأفكار والمعتقدات أن تؤدي إلى السلوكيات. في هذا العلاج، يتعلم الناس كيفية التعامل مع الضيق، ويتعلمون المهارات لمساعدتهم على التأقلم مع المشاعر القوية.

اليقظة هي أحد مكونات هذا النهج.

العلاج التخطيطي (الاعتقادي)

العلاج التخطيطي (الاعتقادي) هو علاج نفسي تكاملي يتضمن جوانب من العلاج السلوكي المعرفي ونظريات التحليل النفسي.

يعمل العلاج التخطيطي (الاعتقادي) مع فكرة أن الاحتياجات غير الملباة من الطفولة يمكن أن تؤدي إلى طرق غير صحية للتفكير.

يركز هذا العلاج على تحدي هذه المعتقدات والسلوكيات غير المتكيفة والتركيز على طرق التفكير والتكيف الصحية.

العلاج القائم على التعقل

تمت دراسة العلاج المعتمد على التعقل لاضطراب الشخصية الحدية وقد يساعد في علاج القلق والاكتئاب بالإضافة إلى الأداء الاجتماعي.

يركز هذا العلاج على مساعدة المريض على التعرف على الحالات العقلية - أفكارها ومشاعرها، بالإضافة إلى أفكار ومشاعر الآخرين الذين تتواصل معهم.

من خلال الاعتراف، تكون قادرة على رؤية كيف تساهم هذه الأفكار في سلوكها أو سلوك الآخرين.

العلاج النفسي المعتمد على التحويل

تمت دراسة العلاج النفسي المعتمد على التحويل من أجل علاج اضطراب الشخصية الحدية وقد يكون جيدًا أو أفضل من العلاج السلوكي الجدلي وفقًا لهذه الدراسات.

يستخدم هذا العلاج مفهوم الانتقال - نقل المشاعر والتوقعات من العلاقات المبكرة إلى شخص في الوقت الحاضر، وهو مفهوم رئيسي في العلاجات الديناميكية.

العلاج النفسي المعتمد على التحويل العلاقة بين المريض والمعالج حتى يتمكن المعالج من رؤية كيفية ارتباط المريض بالآخرين. يمكن للمعالج بعد ذلك استخدام هذا الوعي لمساعدة الشخص على الاستجابة بشكل أكثر فعالية في علاقاته بالآخرين.

الأدوية

على الرغم من عدم وجود أدوية حاليًا لاضطراب الشخصية الحدية المعتمدة من قبل إدارة الأغذية والعقاقير، فقد أظهرت الأبحاث أن بعض الأدوية تقلل من أعراض معينة للاضطراب.

قد يكون الدواء فعالاً بشكل خاص لاضطراب الشخصية الحدية عند استخدامه مع العلاج النفسي.

بالإضافة إلى المساعدة في علاج أعراض اضطراب الشخصية الحدية، قد تساعد الأدوية في حالات الصحة العقلية الموجودة مثل القلق أو الاكتئاب.

تشمل بعض الأدوية الأكثر شيوعاً لعلاج اضطراب الشخصية الحدية ما يلي:

□ مضادات الاكتئاب: قد تساعد مضادات الاكتئاب في تحسين الشعور بالاكتئاب والقلق.

□ مضادات الذهان: كانت مضادات الذهان من أول الأدوية المستخدمة لعلاج اضطراب الشخصية الحدية وقد تكون مفيدة بشكل خاص لبعض الأعراض الأكثر إشكالية من اضطراب الشخصية الحدية مثل الغضب والاندفاع والتفكير بجنون العظمة.

□ (الأدوية المضادة للقلق): يمكن أن يسير القلق جنباً إلى جنب مع اضطراب الشخصية الحدية مما يجعل بعض هذه الأدوية مفيدة، ومع ذلك فإن بعضاً منها سيف ذو حدين بسبب إمكاناته الإدمانية.

□ مثبتات المزاج / مضادات الاختلاج: قد تساعد مثبتات المزاج في الاندفاع والتفاعل العاطفي.

كما تم استكشاف علاجات محتملة أخرى، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية. أفضل دليل على فائدة الدواء في BPD يشمل الجيل الثاني من مضادات الذهان ومثبتات المزاج. أفضل طريقة لمعرفة خيارات العلاج المناسبة لك، إن وجدت، هي التحدث مع طبيبك أو طبيبك النفسي.

يمكن أن تساعد في صياغة خطة عمل للسيطرة على الأعراض.

يرتبط اضطراب الشخصية الحدية بتجارب عاطفية شديدة للغاية.

في بعض الأحيان يتم إدخال الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية إلى مستشفى للأمراض النفسية للحفاظ على سلامتهم. خيار العلاج الآخر هو الاستشفاء الجزئي.

العلاجات السلوكية المعرفية

العلاجات السلوكية المعرفية هي حجر الزاوية في العلاج للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية.

دعونا نتعلم عن العلاج السلوكي المعرفي، بما في ذلك نوعان فريدان يتم استخدامها لمساعدة الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية بشكل خاص على تبني مهارات التكيف الصحية وتحقيق نوعية حياة جيدة.

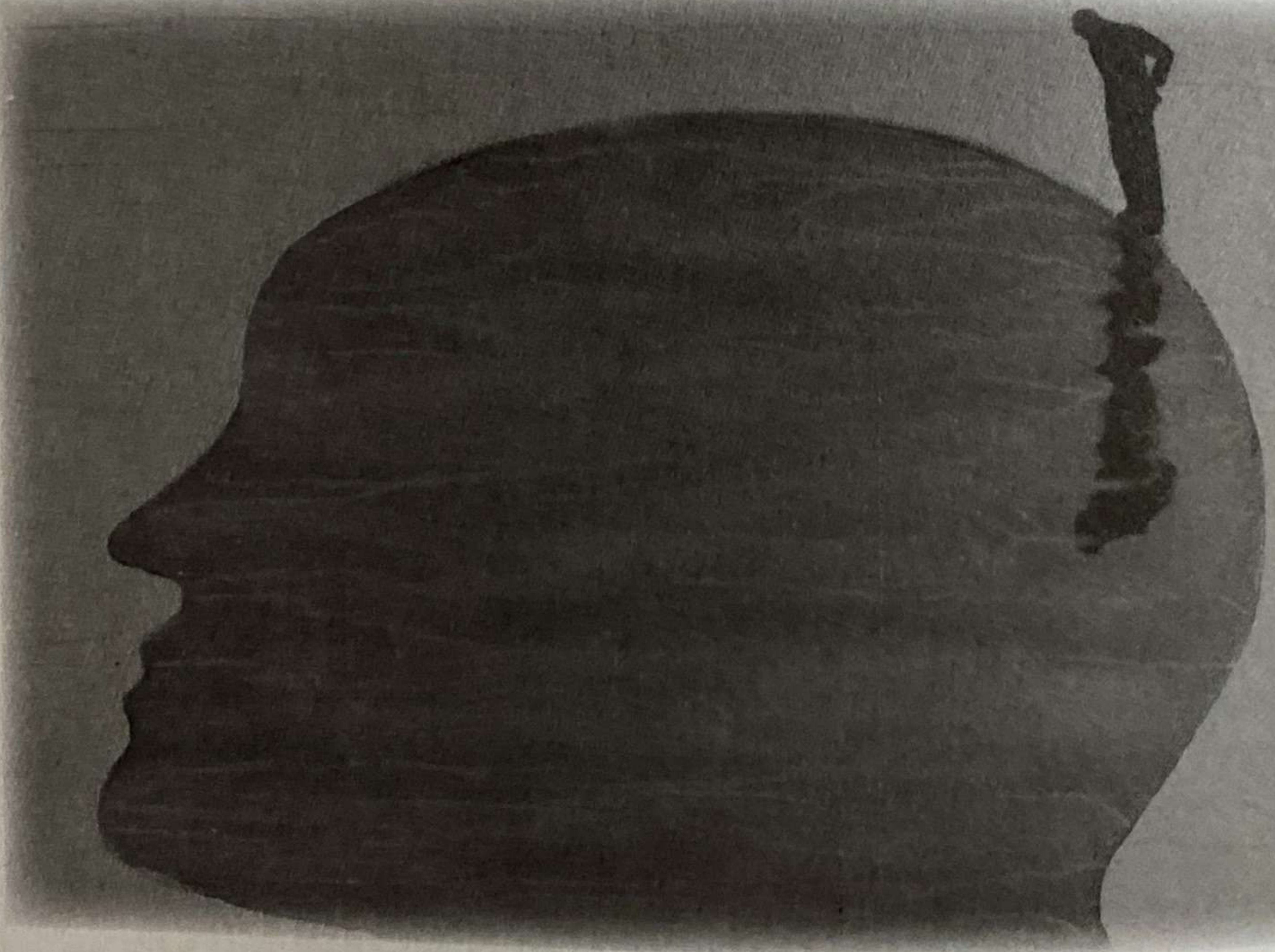
العلاج المعرفي السلوكي (CBT) هو نوع من العلاج النفسي الذي يستهدف الجوانب «المعرفية» (المرتبطة بالتفكير) و«السلوكية» (المرتبطة بالعمل) لحالة الصحة العقلية.

الهدف من العلاج السلوكي المعرفي هو مساعدتك على تقليل الأعراض عن طريق تغيير طريقة تفكيرك أو تفسير المواقف، بالإضافة إلى الإجراءات التي تتخذها في حياتك اليومية. يركز العلاج السلوكي المعرفي بشكل كبير على الحاضر، مما يعني أنك لا تتحدث كثيراً عن ماضيك.

بينما يمكنك التحدث إلى معالجك حول كيفية التفكير أو التصرف بالطريقة التي تتصرف بها، يركز معظم العلاج على كيفية ارتباط طرق التفكير / التمثيل الحالية بأعراضك، وكيفية تغيير هذه الأنماط.

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي أيضًا أمرًا توجيهيًا إلى حد ما، مما يعني أن معالجك سيضطلع غالبًا بدور نشط في جلسة العلاج الخاصة بك، مما يمنحك نصيحة وتوجيهًا مباشرًا.

نظرًا لأن المعالجين السلوكيين الإدراكيين يعملون على افتراض أن أعراضك ترتبط جزئيًا بأنماط التفكير والتصرف التي تعلمتها على مدار سنوات عديدة، فإنهم يعتقدون أن ساعة أو ساعتين من العلاج كل أسبوع لن تؤدي إلى أي تغيير كبير.



في حين أن المبادئ الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي يمكن أن تكون مفيدة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (BPD)، فقد لاحظ بعض الخبراء أن الاضطراب يتطلب تقنيات متخصصة.

اثنتان من العلاجات السلوكية المعرفية الفريدة التي تم تصميمها خصيصًا لاضطراب الشخصية الحدية هما:

العلاج السلوكي الجدلي

العلاج التخطيطي (الاعتقادي):

أثبت كل من العلاج السلوكي الجدلي (DBT) العلاج التخطيطي (الاعتقادي) فعاليته في الحد من أعراض اضطراب الشخصية الحدية.

يتكون العلاج السلوكي الجدلي من جلسات العلاج الفردية والجماعية، بالإضافة إلى جلسات التدريب عبر الهاتف، حيث يركز الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية على المهارات السلوكية مهارات:

□ تحقيق الذهن - الانتباه إلى الحاضر أو العيش في الوقت الحاضر.

□ تنظيم العواطف.

□ تحمل الضائقة أو الصراع.

□ التنقل في العلاقات مع الآخرين.

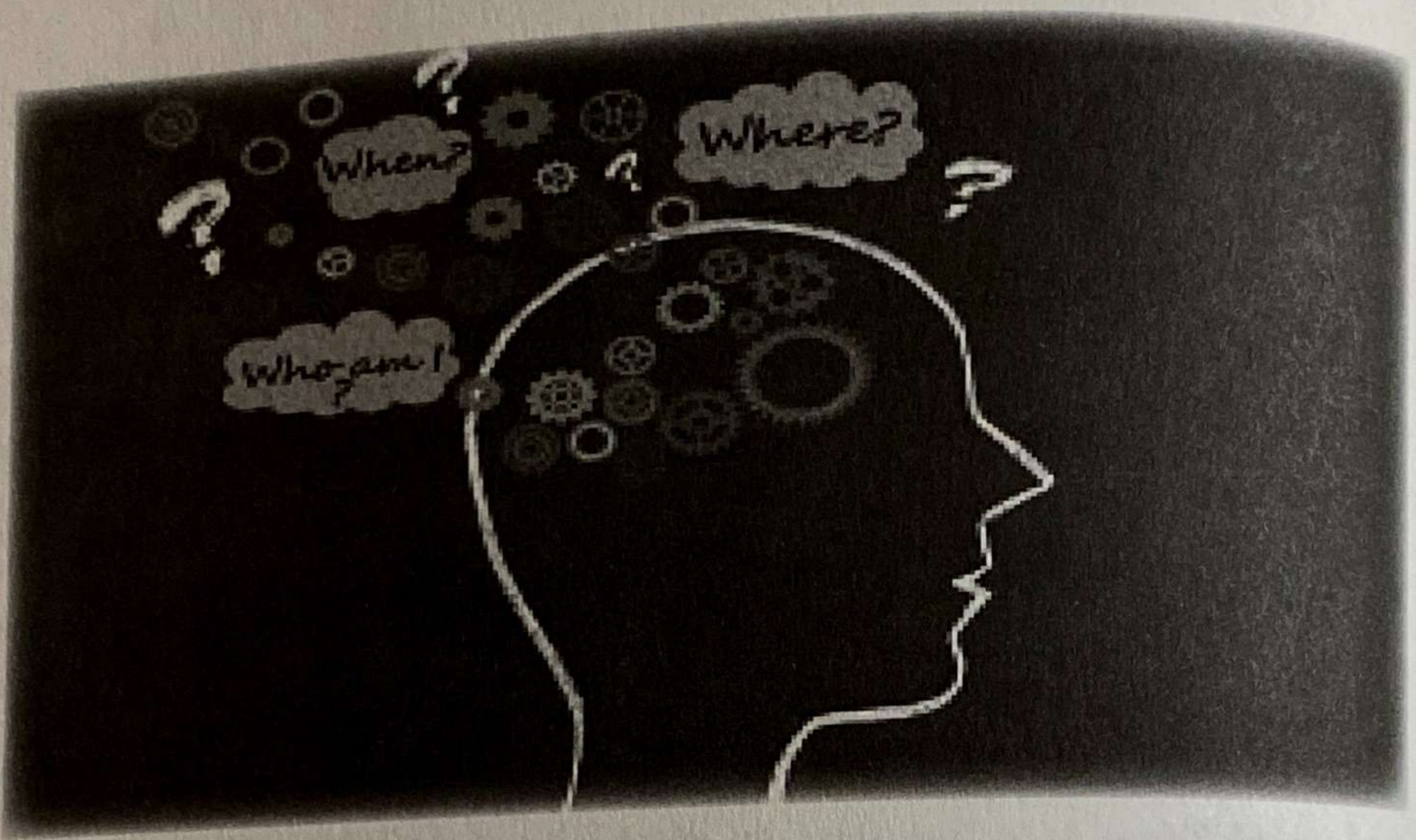
□ تحقيق الدافع لتجنب مهارات التأقلم غير الصحية، مثل إيذاء النفس.

يعتمد العلاج التخطيطي (الاعتقادي) على فكرة أن اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية الحدية تتطور نتيجة للأفكار أو السلوكيات غير المتكيفة في وقت مبكر من الحياة.

يطور الناس بعد ذلك مهارات تعامل غير صحية، مثل التجنب، لتجنب إثارة تلك الأفكار أو السلوكيات.

العلاج التخطيطي (الاعتقادي) ليس مثل العلاج المعرفي السلوكي التقليدي لأنه أكثر مرونة ويتوافق مع عواطف الشخص.

كما يتطلب فترة علاج أطول، تتراوح من سنة إلى أربع سنوات.



العلاج السلوكي الجدلي:

العلاج السلوكي الجدلي، هو نوع معدل من العلاج المعرفي السلوكي تم تطويره بشكل فريد لعلاج اضطراب الشخصية الحدية.

يُسمى هذا النهج «الجدلية» لأنه يتضمن تفاعل فكرتين متضاربتين، وهما أن تحسين أعراض اضطراب الشخصية الحدية ينطوي على القبول والتغيير.

يركز على مهارات مثل اليقظة أو العيش في الحاضر، وتنظيم العواطف، والتحمل للضيق، وإدارة العلاقات مع الآخرين بشكل فعال.

العلاج السلوكي الجدلي هو العلاج الوحيد المدعوم تجريبياً لاضطراب الشخصية الحدية.

يتكون العلاج السلوكي الجدلي من أربعة عناصر عادة ما يعمل عليها الفرد والمعالج على مدار عام أو أكثر:

□ العلاج السلوكي الجدلي الفردي، والذي يستخدم تقنيات مثل إعادة الهيكلة المعرفية والتعرض لتغيير السلوك وتحسين نوعية الحياة.

□ العلاج الجماعي، الذي يستخدم التدريب على المهارات لتعليم المرضى كيفية الاستجابة بشكل جيد للمشكلات أو المواقف الصعبة.

□ مكالمات هاتفية تركز على تطبيق المهارات المكتسبة على الحياة خارج العلاج.

□ اجتماعات تشاورية أسبوعية بين المعالجين بالعلاج السلوكي الجدلي، والتي توفر وسيلة لدعم المعالجين وللتأكد من أنهم يتبعون نموذج العلاج بالعلاج السلوكي الجدلي.

يركز هذا النوع من العلاج على بعض الأعراض الشائعة للعلاج السلوكي الجدلي بما في ذلك الاندفاع وتغيرات المزاج المبالغ فيها والعلاقات غير المستقرة وضعف الشعور بالذات والخوف من الهجر.

يساعد العلاج السلوكي الجدلي أيضًا الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية على العمل على مهارات مثل القدرة على تحمل الكرب، وتنظيم العواطف، والسلوك الشخصي الفعال.

أحد أهم محاور العلاج السلوكي الجدلي هو مساعدة الناس على تعلم كيفية التعامل مع المشاعر القوية وتعلم طرق جديدة للتعامل مع المشاعر القوية دون اللجوء إلى آليات التأقلم غير الصحية.

على سبيل المثال، مع مساعدة الناس على التعرف على المشاعر المؤلمة وقبولها دون الانخراط في سلوكيات ضارة مثل إيذاء النفس.



العلاج السلوكي الجدلي هو ببساطة شكل معدّل من العلاج المعرفي السلوكي يستخدم التقنيات السلوكية المعرفية التقليدية، ولكنه ينفذ أيضًا مهارات أخرى مثل اليقظة والقبول والتحمل للضيق.

الخبر السار هو أنه تم العثور على العلاج السلوكي الجدلي ليكون أكثر فعالية إلى حد كبير في علاج الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية.

يوصى بالعلاج السلوكي الجدلي كعلاج الخط الأول لاضطراب الشخصية الحدية وقد ثبت أنه يقلل من الحاجة إلى الرعاية الطبية والأدوية بنسبة تصل إلى 90% .

من المثير للاهتمام ملاحظة أن بعض المعالجين الإدراكيين السلوكيين يدمجون عناصر معينة من نموذج العلاج السلوكي الجدلي في جلسات العلاج الخاصة بهم.



العلاج العقلي هو نوع من العلاج النفسي لاضطراب الشخصية الحدية (BPD) يركز على قدرتك على التعرف على الأفكار والمشاعر والرغبات لمعرفة كيفية ارتباطها بالسلوك.



التعقل مصطلح يشير إلى قدرتك على التعرف على حالتك العقلية الخاصة بالإضافة إلى عواطف الآخرين، منفصلة عن الأفعال.

يتضمن القدرة على التفكير في المشاعر وفهم أن هذه الأفكار قد يكون لها تأثير على الإجراءات التي تتخذها أنت والآخرين.

على سبيل المثال، تخيل أنك ستلتقي بصديق بعد موعد حلاقتك.

عندما يصل، تذكر أنك لا تعتقد أن قصة شعره الجديدة جذابة.

تستمر محادثتك وبعد ذلك بعد دقائق، أنهى المحادثة فجأة، قائلاً إنه بحاجة للذهاب ويغادر بعد وداع.

سيؤدي التفكير في هذا الموقف إلى التفكير في الحالة الداخلية لصديقك ومدى ارتباطها بسلوكه.

في حين أنه لم يقل أبدًا أنه أصيب، من خلال التعرف على عواطف ومشاعر الآخرين، قد تدرك أن كلماتك أثرت عليه بشكل سلبي.



يعتقد أنتوني بيتمان وبيتر فوناجي، مطورو العلاج القائم على العقلية لاضطراب الشخصية الحدية، أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية ليسوا قادرين على التفكير العقلي بشكل كاف بسبب المشاكل التي حدثت في طفولتهم.

يقترحون أن القدرة على التفكير العقلي يتم تعلمها في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال التفاعلات بين الطفل و الام و إذا تعطلت علاقة الطفل و الام بطريقة أو بأخرى، يتم قطع النمو المناسب للعقلية.

هذه النظرية مدعومة بأدلة على أن سوء معاملة الأطفال أو فقدان المبكر للرعاية مرتبط بزيادة خطر الإصابة باضطراب الشخصية الحدية.

العلاج القائم على العقلية لاضطراب الشخصية الحدية هو العلاج النفسي الديناميكي النفسي، مما يعني أن تركيز العلاج ينصب على التفاعل بين المريض والمعالج.

في هذا العلاج، سيركز المعالج على الحاضر بدلاً من الماضي وسيعمل معك لتعزيز إدراك العاطفي واتصالك.

للقيام بذلك، قد يسألك المعالج أسئلة حول كيفية ارتباط أفكارك بسلوكك أثناء الجلسة.

في العلاج القائم على العقلية، لن يعطيك المعالج عادة نصيحة أو رأي.

في العلاج القائم على العقل، سيقوم معالجك بتدريبك على استكشاف حالاتك الداخلية ومساعدتك على تكوين طرق جديدة للتفكير.

دعمت بعض الأبحاث فعالية العلاج القائم على العقلية لاضطراب الشخصية الحدية.

أجرى الباحثون دراسة عشوائية واحدة مضبوطة، وهي واحدة من أكثر أشكال الدراسات صرامة، حيث تم تعيين الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية إما لبرنامج مكثف يستخدم استراتيجيات العلاج القائم على العقلية أو خطة العلاج العادية لاضطراب الشخصية الحدية.

أظهرت هذه الدراسة أن المرضى في برنامج العلاج القائم على العقلية لديهم انخفاض أكبر

في إيذاء النفس المتعمد ومحاولات الانتحار والقلق والاكتئاب وتعلموا كيفية التعامل مع الأداء الاجتماعي بشكل أفضل من المرضى الذين تلقوا العلاج القياسي.

في حين أن هذه الدراسة تدعم إمكانات العلاج القائم على العقلية لاضطراب الشخصية الحدية، لا يزال هناك بحث محدود يظهر نجاح العلاج القائم على العقلية.

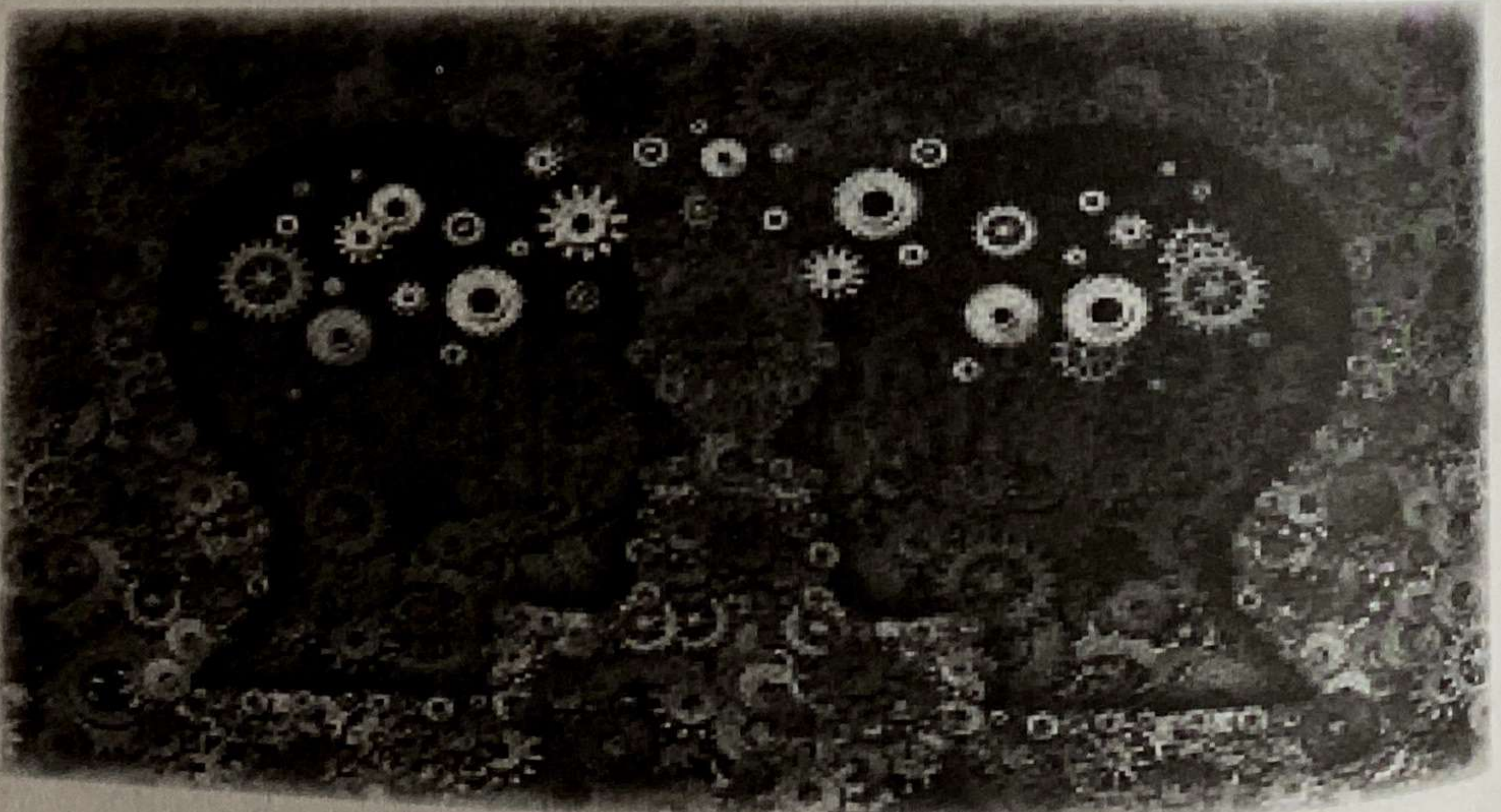
قبل تبديل المعالجين أو طرق العلاج، يجب عليك استشارة المعالج الحالي والمساعدة الطبية لمناقشة خياراتك واحتياجاتك.



العلاج النفسي المعتمد على التحويل لاضطراب الشخصية الحدية (BPD) هو علاج نفسي يركز على استخدام علاقتك مع معالجك لتغيير كيفية ارتباطك بالأشخاص في العالم.

في علم النفس، الانتقال المقابل أو التحويل المضاد أو التحويل المقابل هو إجراء عملية إعادة تحويل لمشاعر المعالج النفسي إلى المريض، أي حدوث تداخل بين مشاعر المريض والمعالج.

وهو عملية نفسية تحدث أثناء العلاج بالتحليل النفسي، عندما يرى المريض في المحلل تجسيدا لشخصية من ماضيه، وينقل له العواطف الخاصة بهؤلاء الناس.



الانتقال هو العملية النظرية التي يتم من خلالها نقل العواطف من شخص إلى آخر.

التحويل مفهوم رئيسي في العلاجات النفسية الديناميكية.

في هذه الأنواع من العلاجات، يُفترض أن مشاعرك تجاه الأشخاص المهمين في حياتك، مثل والديك أو أشقائك، تنتقل إلى المعالج.

ثم تأتي لتشعر بالمعالجة وتتفاعل معها كما تفعل مع هذه الشخصيات المهمة في حياتهم.

يعتقد أنه من خلال التحويل، يمكن للمعالج أن يرى كيف تتفاعل مع الناس ويستخدم المعالج هذه المعلومات لمساعدتك على بناء علاقات أكثر صحة.

يعتقد المعالجون الذين يمارسون العلاج المعتمد على التحويل لاضطراب الشخصية الحدية أن السبب الرئيسي للاضطراب الشخصية الحدية يرتبط بالعلاقات المختلة في مرحلة الطفولة والتي تستمر في التأثير على علاقات المراهقين والكبار.

النظرية هي أنه من خلال التفاعل مع الأهل في مرحلة الطفولة المبكرة، فإننا نشعر بالذات بالإضافة إلى التمثيلات العقلية للآخرين.

إذا حدث خطأ ما خلال هذا التطور، فقد نواجه صعوبة في تكوين شعور صلب بالذات أو لدينا مشاكل في كيفية ارتباطنا بالآخرين.

نظرًا لوجود أدلة على أن سوء معاملة الأطفال أو فقدان المبرر لاهل مرتبط بزيادة خطر الإصابة باضطراب الشخصية الحدية، ولأن أعراض اضطراب الشخصية الحدية تتضمن مشاكل كبيرة في العلاقات وعدم الاستقرار في الشعور بالذات، فقد اقترح بعض الخبراء أن اضطراب الشخصية الحدية يحتاج إلى العلاج عن طريق البناء لعلاقات صحية من خلال استخدام التحويل.



في العلاج المعتمد على التحويل لاضطراب الشخصية الحدية نصب التركيز على التفاعل بينك وبين المعالج.

نادراً ما يقدم المعالج النصيحة أو يرشدك حول ما يجب القيام به. بدلاً من ذلك، من المرجح أن يطرح عليك المعالج العديد من الأسئلة ويساعدك على استكشاف ردود أفعالك أثناء الجلسات.

في العلاج المعتمد على التحويل، يتم التركيز على اللحظة الحالية بدلاً من الماضي. بدلاً من الحديث عن كيفية ارتباطك بالاهل، ستقضي المزيد من الوقت في التحدث عن علاقتك مع معالجك.

يميل المعالج أيضاً إلى البقاء محايداً في هذا النوع من العلاج وسيتجنب إبداء رأيه وهو غير متاح خارج جلسة العلاج إلا في حالات الطوارئ.



يدعم البحث الأولي استخدام العلاج المعتمد على التحويل لاضطراب الشخصية الحدية.

أظهرت دراسة عشوائية محكمة، وهي واحدة من أكثر أشكال البحث صرامة، أن العلاج الذي يعتمد على التحويل كان مكافئاً للعلاج السلوكي الجدلي (DBT) في الحد من بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية، مثل أفكار الانتحار، وكان أفضل من العلاج السلوكي الجدلي في الحد من الأعراض الأخرى مثل السلوكيات الاندفاعية أو الغضب.

في حين أنه من الممكن أن يكون العلاج الذي يعتمد على التحويل جيداً إن لم يكن أفضل من العلاج السلوكي الجدلي في تقليل أعراض اضطراب الشخصية الحدية، فمن الممكن أيضاً أن التحسن كان بسبب تلقي المرضى المزيد من العلاج. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفحص نجاح هذا العلاج.



العلاج الذي يعتمد على الاعتقاد لاضطراب الشخصية الحدية هو نوع من العلاج النفسي الذي يركز على تحديد وتغيير طرق التفكير غير الصحية. يشمل العلاج بعض العناصر التي

تعد أجزاء تقليدية من العلاج المعرفي السلوكي (CBT) ولكنها تشمل أيضًا بعض عناصر أنواع أخرى من العلاج النفسي.



تفترض النظرية الكامنة وراء العلاج الذي يعتمد على الاعتقاد أنه عندما يتم تلبية احتياجات طفولتنا الأساسية (مثل احتياجات السلامة والقبول والحب) بشكل غير كافٍ، فإننا نطور طرقًا غير صحية للتفسير والتفاعل مع العالم، والتي تسمى الاعتقادات المبكرة غير المتكيفة.

الاعتقادات هي أنماط واسعة وواسعة من التفكير والسلوك.

هذه أكثر من مجرد معتقدات.

الاعتقادات هي أنماط راسخة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بإحساسنا بالذات ورؤية العالم.

تقترح نظرية الاعتقاد أن الاعتقادات يتم تشغيلها عندما تشبه الأحداث التي تحدث في حياتنا الحالية تلك من ماضينا التي كانت مرتبطة بتشكيل المخطط.

إذا قمنا بتطوير اعتقادات غير صحية بسبب التجارب الصعبة في طفولتنا، فسوف نلجأ إلى طرق غير صحية في التفكير والتصرف استجابة لهذا الوضع الجديد.

تقترح نظرية الاعتقاد أن العديد من أعراض اضطراب الشخصية الحدية ناتجة عن تجارب الطفولة الصعبة (مثل سوء المعاملة أو الانفصال المبكر عن مقدمي الرعاية)، مما يؤدي إلى تكوين اعتقادات مبكرة غير ملائمة.

ولفهم كيفية عمل علاج الاعتقاد، من المفيد النظر إلى بعض الاعتقادات المبكرة غير الصحية التي قد يعاني منها الأشخاص والمشكلات التي قد يتسببون فيها لاحقًا.

تتضمن بعض الأمثلة على الاعتقادات غير الملائمة:

□ العيب / العار: الأشخاص الذين يعتقدون أنهم غير محبوبين بشكل أساسي قد يخربون علاقاتهم لأنهم يخافون من التخلي عنها.

□ الحرمان العاطفي: الأشخاص الذين يعتقدون أن الآخرين لن يلبيوا احتياجاتهم قد ينتهي بهم الأمر في علاقات مع أشخاص مهملين عاطفيًا.

□ العزلة الاجتماعية: الأشخاص الذين لديهم اعتقاد أنهم منفصلون أو غير مقبولين في العالم قد يعزلون أنفسهم عن الآخرين.

□ ضعف الاستقلالية أو الفاعلية: الأشخاص الذين يحملون مخططًا لا يمكنهم أن يكونوا سعداء أو ناجحين بدون دعم أشخاص آخرين، غالبًا من أفراد العائلة، قد يصبحون معتمدين بشكل مفرط على أحبائهم.

قد يفتقرون إلى الشعور بالاستقلالية والشخصية.

التورط في علم النفس هو تكليف فرد من الأسرة بدور ليس له في الأصل.

وبعبارة أخرى في تلك الأسر تكون الحدود الشخصية غير واضحة والنظم الفرعية لا تميز بينها، والإفراط في الاهتمام بالآخرين سببا في فقدان التنمية الذاتية المستقلة.

لا يستجيب الجميع للاعتقادات المبكرة بنفس الطرق.

يقترح العلاج بالاعتقاد أن هناك ثلاثة أنماط أساسية للتكيف يستخدمها الناس للتعامل مع هذه المعتقدات.

▪ الاستسلام: يجعل الناس ينخرطون في سلوكيات تعزز معتقداتهم الحالية.

▪ التجنب: يقود الناس إلى محاولة تجنب أي موقف يثير مشاعر الخوف أو الضعف.

▪ التعويض الزائد: ينطوي على الانخراط في سلوكيات تتعارض مع المعتقد، غالبًا إلى درجة بالغة.

تتمثل الأهداف الأولية للعلاج الذي يعتمد على المخطط (الاعتقاد) لاضطراب الشخصية الحدية في تحديد الاعتقادات ذات الصلة بالمريض وربط هذه الاعتقادات بالأحداث الماضية والأعراض الحالية.

بعد هذا العمل الأولي، يعمل المعالج والمريض بعد ذلك على طرق معالجة العواطف المتعلقة بالاعتقادات وتغيير أنماط التكيف غير الصحية التي تنتج عن الاعتقادات غير المتكيفة (الاعتقادات غير الصحية التي يمكن أن تسبب أعراضًا في اضطراب الشخصية الحدية).

على سبيل المثال، يمكن للمعالج والمريض إجراء تمارين تركز على التنفيس عن الغضب، وكسر الأنماط غير الصحية للسلوك، وتغيير طرق التفكير غير المفيدة.

في حين لم يتم إجراء بحث مكثف حتى الآن حول العلاج المعتمد على الاعتقاد، فقد تم نشر دراسة واحدة حتى الآن تشير إلى أن المرضى الذين تم تعيينهم عشوائيًا لتلقي العلاج الذي يعتمد على الاعتقاد لديهم انخفاض أكبر بكثير في أعراض اضطراب الشخصية الحدية من أولئك الذين تم تعيينهم لتلقي العلاج النفسي الديناميكي.

في حين أن هذا دليل أولي على فعالية العلاج الذي يعتمد على الاعتقاد، فإنه يشير إلى أن هذا العلاج يبشر بالخير في علاج اضطراب الشخصية الحدية.

بالإضافة إلى ذلك، خلص تحليل لدراسات بحثية متعددة حول العلاج النفسي لاضطراب الشخصية الحدية إلى أن العلاج الذي يعتمد على الاعتقاد يبدو فعالًا، لكن المؤلفين قالوا أيضًا إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

إذا تم تشخيصك أنت أو شخص تحبه باضطراب الشخصية الحدية (BPD)، فمن المحتمل أن يكون سؤالك الأول هو ما إذا كان يمكن علاج الحالة. الخبر السار هو أن اضطراب الشخصية الحدية، يمكن علاجها تمامًا.

في الواقع، مع نهج العلاج الصحيح، يمكنك أن تكون على طريق التعافي.

في حين أن التعافي والاسترداد ليسا «علاجًا» في حد ذاته، كلاهما يشكل العلاج الناجح لاضطراب الشخصية الحدية حسب التعريف:

المغفرة (ايقاف المرض): هي المرحلة التي لم تعد تستوفي فيها المعايير المحددة لتشخيص اضطراب الشخصية الحدية.

التعافي: أقل تحديدًا جيدًا ولكنه يشير إلى أنك قادر على العمل في جميع جوانب حياتك لفترة طويلة من الزمن.

وهذا يشمل الحفاظ على الوظيفة والحفاظ على علاقات ذات مغزى.



في الماضي، اعتقد العديد من الأطباء أن اضطراب الشخصية الحدية غير قابل للعلاج وجمعه مع الحالات الأخرى التي يصعب علاجها مثل اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (ASPD).

نظرًا لأن العلماء اكتسبوا رؤى أكبر حول الاضطراب، فقد ساعدت طرق العلاج الحديثة الكثيرين في تحقيق مغفرة دائمة من اضطراب الشخصية الحدية، في بعض الحالات دون استخدام الأدوية.

قد تختلف النتائج، حيث يستجيب البعض بشكل أفضل من البعض الآخر. ولكن في الغالب، مع العلاج الواعي والفردي، يمكن التحكم في اضطراب الشخصية الحدية بنفس طريقة التحكم في مرض السكري أو الحالات المزمنة الأخرى.

قد لا يزول المرض، ولكن يمكن إدارته بطريقة تمنحك نوعية حياة أفضل.

ذكرت ورقة عام 2015 أن معظم الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية لن يستوفوا معايير التشخيص للحالة بحلول الوقت الذي يصلون فيه إلى مرحلة البلوغ.

بكل المقاييس، يميل معظم الناس في النهاية إلى «تجاوز» أعراضهم وتحقيق مغفرة كجزء من المسار الطبيعي للمرض.

تبعت دراسة عام (2012) 290 مريضًا مصابًا باضطراب الشخصية الحدية كل عامين لمدة 16 عامًا.

ما وجدوه هو أن المغفرة (التي تم تعريفها على أنها لم تعد تستوفي معايير التشخيص لمدة عامين على الأقل) تميل إلى أن تحدث تلقائيًا خلال سنتين إلى ثماني سنوات من التشخيص والعلاج الأولي.

بعد 16 عامًا، حقق 99% مغفرة (ايقاف للمرض) لمدة عامين، في حين حقق 78% مغفرة لمدة ثماني سنوات.

وكشفت الدراسة نفسها أن انتكاسات الأعراض تميل إلى التلاشي بمرور الوقت أيضًا، من ارتفاع بنسبة 36% بعد عامين إلى حوالي 10% بحلول ثماني سنوات.

من المهم أن نلاحظ، مع ذلك، أن الإحصاءات تستند إلى الأشخاص الذين تم تشخيصهم وعلاجهم من اضطراب الشخصية الحدية.

لم تتضمن النتائج أنواع العلاج التي تم توفيرها أو علاجات الصيانة التي ربما تم استخدامها.

على هذا النحو، ليس من الواضح إلى أي مدى أثرت العلاجات المختلفة على معدلات المغفرة أو إذا كان الأشخاص الذين لم يتم تشخيصهم سوف «يتفوقون» تلقائيًا على المرض أيضًا.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب باضطراب الشخصية الحدية أو تم تشخيص حالتك، فهناك خطوات يمكنك اتخاذها للتعامل بشكل أفضل مع استكشاف خيارات العلاج.

لا داعي للذعر. تذكر أن فرصك في المغفرة (ايقاف المرض) جيدة.

كما هو الحال مع جميع اضطرابات الصحة العقلية، فإن التشخيص والعلاج المبكر سيعطيان دائمًا نتائج أفضل من التشخيص والعلاج المتأخر.

البحث عن المتخصصين ذوي الخبرة في علاج اضطراب الشخصية الحدية. هذا لا يتجنب التشخيصات الفائتة والأمراض المصاحبة فحسب، بل يحسن أيضًا فرصتك في تلقي أحدث العلاج، بشكل مثالي مع أقل الآثار الجانبية والمضاعفات.



يمكن أن يساعد إضافة هيكل وروتين في حياتك اليومية في الحفاظ على صحتك العامة ومساعدتك على إدارة الأعراض.

يمكن أن يساعدك تناول وجبات منتظمة وممارسة الرياضة يوميًا والحصول على النوم المناسب أثناء خضوعك للعلاج.

وضع جدول

اعمل مع معالجك لتأسيس روتين واقعي ؛ فيما يلي بعض الأفكار لمساعدتك على البدء:

- احصل على ورقة فارغة أو قم بطباعة تقويم أسبوعي.
- ابدأ بالتخطيط للغد.
- اكتب يوم الأسبوع على رأس الورقة.
- أدرج أدناه ساعات الاستيقاظ على فترات زمنية مدتها ساعة واحدة.
- إذا استيقظت في الساعة 7:00 صباحًا، على سبيل المثال، ابدأ بسبع ساعات وأدرج كل ساعات اليوم حتى موعد نومك.
- املأ أي أنشطة أو مواعيد مجدولة بالفعل.
- املأ أوقات الوجبات.
- املأ مكانًا فارغًا واحدًا متبقيًا بنشاط رعاية ذاتية، مثل المشي أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو أخذ حمام مريح.
- املأ مساحة فارغة متبقية أخرى بنشاط إنتاجي، مثل تنظيف المنزل أو الذهاب إلى متجر البقالة أو دفع فواتيرك.
- املأ نشاطًا آخر يوصلك بالأشخاص الآخرين.
- قد يكون هذا هو الاتصال بصديق أو الاجتماع مع شخص لتناول العشاء أو الذهاب إلى اجتماع.
- املأ المساحة الفارغة المتبقية بنشاط يجعل حياتك أكثر معنى.
- كرر لكل يوم من أيام الأسبوع.



المصادر

- Introduction to Psychology.
- Oxford psychology.
- Uptodate.com.
- dynamed.com.



المحتويات

صفحة	الموضوع
5	المقدمة
9	أعراض الشخصية الحدية
11	اضطراب الهوية
17	جهودًا محمومة لتجنب التخلي الحقيقي أو المتخيل
19	الانقسام (تفكير «أبيض وأسود»)
25	السلوك الاندفاعي
29	ردود فعل عاطفية شديدة أو لا يمكن السيطرة عليها
31	العلاقات الشخصية غير المستقرة والفوضوية
35	السلوك المضر بالنفس
37	صورة ذاتية مشوهة
39	التفكك
45	العواطف
61	الغضب في الشخصية الحدية
65	الاكتئاب في الشخصية الحدية
69	الفرق بين الشخصية الحدية والشخصية المعادية للمجتمع
75	أسباب اضطراب الشخصية الحدية
83	العلاج
103	المصادر



اضطراب الشخصية الحدية

اضطراب الشخصية الحدية (BPD) ويعرف أيضًا باسم اضطراب الشخصية غير المستقرة عاطفياً، وهو مرض عقلي يتميز بنمط طويل الأمد من العلاقات غير المستقرة والشعور المشوه بالذات وردود الفعل العاطفية القوية. غالبًا ما يؤدي إلى إيذاء النفس والسلوكيات الخطيرة الأخرى، وقد يعاني المتأثرون أيضًا من الشعور بالفراغ والخوف من الهجر والانفصال عن الواقع. وتظهر الأعراض المرضية للشخصية الحدية عن أحداث تعتبر طبيعية للأشخاص الآخرين. يبدأ السلوك عادةً في مرحلة البلوغ المبكر ويحدث عبر مجموعة متنوعة من المواقف. يرتبط تعاطي المخدرات والاكتهاب واضطرابات الأكل عادةً باضطراب الشخصية الحدية. ما يقرب من 10% من الأشخاص المتضررين يموتون بسبب الانتحار.