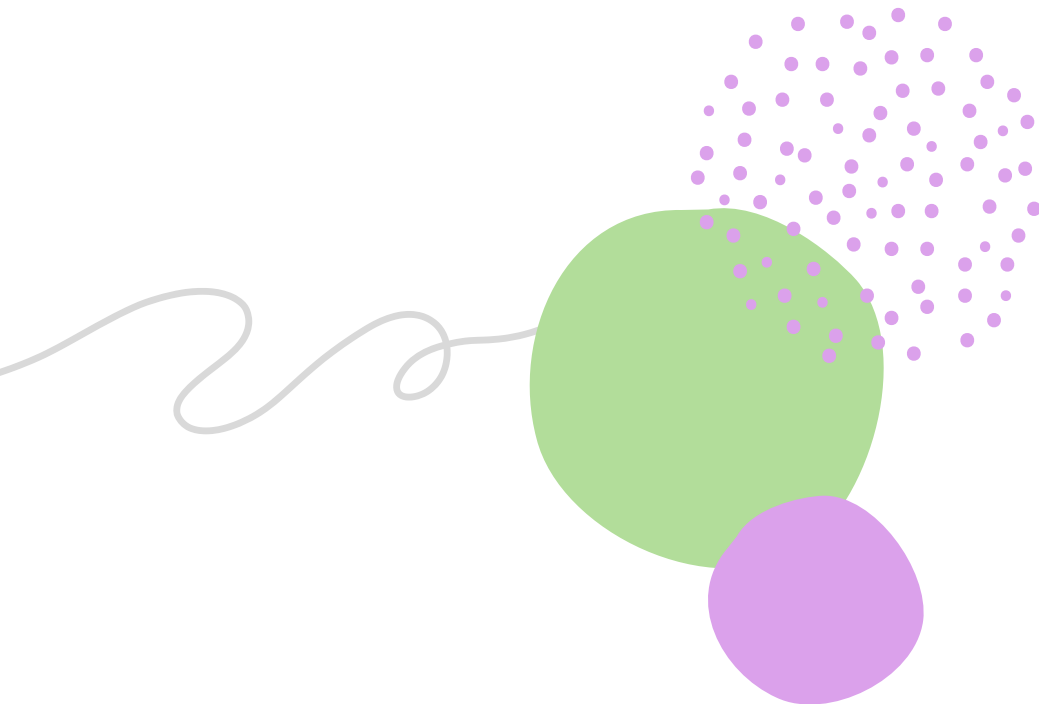


ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας



PSYCHOEDU.GR

ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας

Το συγκεκριμένο eBook εστιάζει στην οριακή ή μεταιχμιακή διαταραχή προσωπικότητας. Με το πέρας της ανάγνωσης, ο αναγνώστης θα έχει αποκτήσει ένα εύρος γνώσεων γύρω από την οριακή διαταραχή, τα συμπτώματα, την αιτιολογία και τις θεραπευτικές παρεμβάσεις. Ταυτόχρονα, θα έχει τη δυνατότητα να μάθει πώς είναι να ζει πραγματικά κάποιος με τη συγκεκριμένη διαταραχή, τι είδους σκέψεις κατακλύζουν το μυαλό του, καθώς επίσης και χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης.

Υπενθυμίζουμε ότι το ebook δε μπορεί να αντικαταστήσει την επαφή με έναν ειδικό ψυχικής υγείας με άδεια άσκησης επαγγέλματος.

Λέξεις κλειδιά: Οριακή διαταραχή, συμπτώματα, θεραπεία

Συγγραφή: Χατζή Βασιλική, Ψυχολόγος

Επιμέλεια: psychoedu.gr

ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή 4

Μύθοι και πραγματικότητα 5

Συμπτώματα και Αιτιολογία 7

Πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου; 9

Θεραπευτικές παρεμβάσεις 10

Πώς είναι να ζεις πραγματικά με οριακή διαταραχή; 12

Πώς μπορώ να βοηθήσω έναν κοντινό μου άνθρωπο; 15

Χρήσιμες πηγές 18

Βιβλιογραφία 19

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ;

Η **οριακή ή μεταιχμιακή διαταραχή προσωπικότητας** ανήκει στη Κατηγορία Β΄ των διαταραχών προσωπικότητας και χαρακτηρίζεται από έντονη συναισθηματική αστάθεια σε διάφορους τομείς της ζωής όπως είναι η συμπεριφορά, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτοεικόνα και η ρύθμιση του συναισθήματος. Τα άτομα με αυτή τη διαταραχή συνήθως συμπεριφέρονται **παρορμητικά** χωρίς να λαμβάνουν υπόψιν τις συνέπειες των πράξεων τους και έχουν έντονο φόβο εγκατάλειψης. Επιπλέον, παρουσιάζουν **εναλλαγές στη διάθεση** οι οποίες κυμαίνονται από έντονο ενθουσιασμό σε ακραίο θυμό επηρεάζοντας έτσι την επαγγελματική, οικογενειακή και κοινωνική τους ζωή.

Η οριακή διαταραχή προσωπικότητας επηρεάζει περίπου το **2% του γενικού πληθυσμού** και χαρακτηρίζεται από υψηλή θνησιμότητα λόγω των αυτοκτονικών τάσεων

Εμφανίζεται συνήθως στις αρχές της ενήλικης ζωής, αλλά παρατηρείται και στην εφηβεία.

Φύλο: Το 75% των ατόμων που θα εμφανίσουν τη διαταραχή είναι γυναίκες και το 25% άντρες.

Συννοσηρότητα: Η διαταραχή μπορεί να συνυπάρξει και με άλλες ψυχικές ασθένειες (κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διατροφικές διαταραχές κ.α.) σε ποσοστό 6-10%.

«Ένα άτομο με οριακή διαταραχή προσωπικότητας παραμένει ένα μικρό παιδί που έχει ωθηθεί σε ένα κόσμο ενηλίκων του τραύματος και της προδοσίας από μικρή ηλικία. Σαν ενήλικος χρησιμοποιεί αγκαθωτά εξωτερικά σχήματα προκειμένου να προστατευτεί από έναν μη αξιόπιστο κόσμο που τον περιβάλλει»

Quin 2011, p.p 487.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μύθος 1#: Η οριακή διαταραχή εμφανίζεται μόνο στους ενήλικες.

Πραγματικότητα: Η διάγνωση για τη διαταραχή μπορεί να δοθεί και κατά τη περίοδο της εφηβείας. Η ασθένεια είναι δυνατόν να αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας λόγω κληρονομικών παραγόντων ή/ και ψυχικών τραυμάτων. Σε μια σχετική μελέτη που διεξάχθηκε με οριακούς ασθενείς, το 60% των συμπτωμάτων έκαναν την εμφάνιση τους πριν την ηλικία των 17 ετών.

Μύθος 2#: Τα άτομα με οριακή διαταραχή δε μπορούν να ζήσουν μια ολοκληρωμένη και φυσιολογική ζωή

Πραγματικότητα: Αυτό είναι κάτι που δεν ισχύει, καθώς η σοβαρότητα των συμπτωμάτων ποικίλει από άτομο σε άτομο και μέσα από τη θεραπεία αυξάνονται οι πιθανότητες ανάρρωσης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής.

Μύθος 3#: Οι άνθρωποι με οριακή διαταραχή δε μπορούν να κάνουν υγιείς σχέσεις.

Πραγματικότητα: Στη περίπτωση που το άτομο είναι ευαίσθητο στην απόρριψη ή έχει φόβο εγκατάλειψης, οι σχέσεις του ενδέχεται να είναι πιο ασταθείς. Ωστόσο αυτό δε σημαίνει ότι όλες του οι σχέσεις θα είναι ανεπιτυχείς ή δε θα μπορέσει ποτέ να κάνει μια υγιή σχέση.

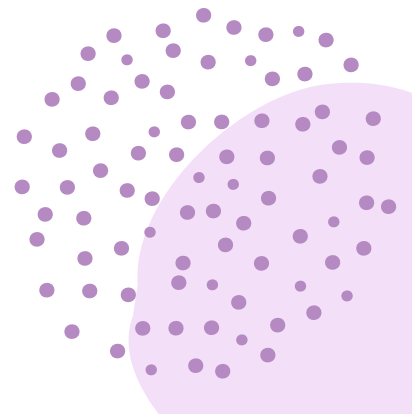
ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μύθος 4#: Η οριακή διαταραχή εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες

Πραγματικότητα: Έρευνες έχουν δείξει ότι η οριακή διαταραχή προσωπικότητας επηρεάζει και τα δύο φύλα. Ωστόσο, τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν. Οι άνδρες έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και να έχουν εκρήξεις θυμού, ενώ οι γυναίκες σημειώνουν υψηλά επίπεδα άγχους και έντονη συναισθηματική αστάθεια.

Μύθος 5#: Το μόνο που επιζητούν οι άνθρωποι με οριακή διαταραχή είναι η προσοχή

Πραγματικότητα: Αυτή η πεποίθηση συνήθως προβάλλεται σε ασθενείς που εμπλέκονται σε αυτοτραυματισμούς ή κάνουν χρήση ουσιών / κατανάλωση αλκοόλ. Ωστόσο, αυτός είναι ο τρόπος τους για να διαχειριστούν τα αρνητικά συναισθήματα. Είναι περισσότερο μια κραυγή βοήθειας παρά αναζήτηση προσοχής.



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ;

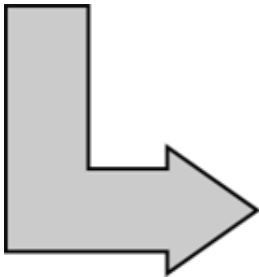
Σύμφωνα με το Διαγνωστικό Σύστημα του Αμερικανικού Ψυχιατρικού Συλλόγου (DSM-5), για να διαγνωστεί ένα άτομο με οριακή διαταραχή προσωπικότητας πρέπει να ισχύουν τουλάχιστον πέντε από τα εξής κριτήρια:

1. Μανιώδεις προσπάθειες να αποφύγει μια πραγματική ή φανταστική εγκατάλειψη
2. Ασταθείς και έντονες διαπροσωπικές σχέσεις οι οποίες χαρακτηρίζονται από την εναλλαγή μεταξύ των άκρων της εξιδανίκευσης και της υποτίμησης.
3. Διαταραχή της ταυτότητας: έντονα ασταθής αυτοεικόνα ή αίσθηση του εαυτού
4. Παρορμητική συμπεριφορά σε τουλάχιστον δύο τομείς που είναι δυνητικά αυτοκαταστροφικοί (πχ. έξοδα, κατάχρηση ουσιών, υπερφαγικά επεισόδια, επικίνδυνη οδήγηση κ.α.)
5. Επαναλαμβανόμενη αυτοκαταστροφική συμπεριφορά ή απόπειρες / απειλές αυτοκτονίας.
6. Συναισθηματική αστάθεια λόγω έντονων εναλλαγών στη διάθεση (πχ. ευερεθιστότητα, άγχος, έντονη δυσφορία που διαρκούν συνήθως λίγες ώρες και μόνο σπάνια περισσότερο από λίγες μέρες)
7. Χρόνιο αίσθημα ματαιότητας
8. Ανάρμοστος, έντονος θυμός ή δυσκολία ελέγχου του θυμού (πχ. συνεχείς καυγάδες, εκφράσεις οργής κλπ.)
9. Παροδικός παρανοϊκός ιδεασμός λόγω άγχους ή σοβαρά συμπτώματα αποσύνδεσης

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΟΡΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ;

Γενετικοί παράγοντες

Έρευνες έχουν δείξει ότι ορισμένα γονίδια που κληρονομούνται από τους γονείς μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της διαταραχής, ειδικά όταν συνυπάρχουν και με περιβαλλοντικούς παράγοντες



Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Τραυματικές εμπειρίες όπως κακοποίηση, παραμέληση, σχολικός εκφοβισμός. Τα άτομα με αυτή τη διαταραχή συνήθως αναφέρουν μεγαλύτερα ποσοστά εγκατάλειψης από τον ένα ή/και από τους δύο γονείς, όπως επίσης και ανατροφή από άλλους φροντιστές.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ;

Όταν νιώθεις συναισθηματικά φορτισμένος, μπορείς να εστιάσεις στο συναίσθημα που νιώθεις τη δεδομένη στιγμή. Ωστόσο, ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός οπότε προσπάθησε να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου αν κάποιο από τα παρακάτω δε λειτουργεί για εσένα.

ΤΙ ΝΙΩΘΩ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ;	ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;
θυμός απογοήτευση ανησυχία	<ul style="list-style-type: none">• Άκουσε δυνατή μουσική• Σκίσε ένα περιοδικό• Χτύπα ένα μαξιλάρι• Ρίξε παγάκια μέσα στη μπανιέρα για να σπάσουν• Ασχολήσου με μια δουλειά του σπιτιού πχ. μαγειρική, πλύσιμο πιάτων, κηπουρική κ.α.
θλίψη μοναξιά κατάθλιψη	<ul style="list-style-type: none">• Γράψε όλα τα αρνητικά σου συναισθήματα σε ένα κομμάτι χαρτί και μετά σκίσε το.• Άκουσε ένα τραγούδι που σου φτιάχνει τη διάθεση• Γράψε ένα παρηγορητικό γράμμα στο κομμάτι του εαυτού σου που αισθάνεται θλίψη ή μοναξιά.• Αγκάλιασε ένα κατοικίδιο ή ένα μαλακό παιχνίδι.
άγχος πανικός υπερένταση	<ul style="list-style-type: none">• Πάρε δέκα βαθιές αναπνοές, μετρώντας δυνατά την κάθε μία.• Κατέγραψε ό,τι μπορείς να σκεφτείς τη δεδομένη στιγμή (πχ. το μέρος που βρίσκεσαι, την ώρα, την ημερομηνία, το χρώμα των τοίχων, τα έπιπλα του δωματίου κλπ)• Κάνε ένα ζεστό μπάνιο ή ντους - αυτό προσφέρει μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα που μπορεί να σου φτιάξει τη διάθεση
αποσύνδεση, έλλειψη συνείδησης για το τι συμβαίνει γύρω σου	<ul style="list-style-type: none">• Μάσησε ένα κομμάτι τζίντζερ ή τσίλι• Χτύπα παλαμάκια• Πιες ένα ποτήρι παγωμένο νερό
τάση για αυτοτραυματισμό	<ul style="list-style-type: none">• Τρίψε πάγο στο σημείο που θέλεις να αυτοτραυματιστείς• Κάνε ένα κρύο μπάνιο• Κόλλησε σελοτέπ ή χανζαπλαστ στο δέρμα σου και αφάιρεσε το

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ;

Η οριακή διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να αντιμετωπιστεί τόσο με τη ψυχοθεραπεία όσο και με τη φαρμακευτική αγωγή. Πολλές φορές απαιτείται συνδυασμός των δύο για καλύτερα αποτελέσματα. Είναι πολύ σημαντικό το άτομο να δεσμευτεί στη θεραπευτική διαδικασία διότι έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες ανάρρωσης. Κάποια πιθανά είδη θεραπείας που μπορεί να σου φανούν χρήσιμες είναι οι ακόλουθες:

·**Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ):** Είναι μια δημοφιλής και σύντομη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Βασίζεται στην ιδέα ότι τα συναισθήματα και ο τρόπος σκέψης μας επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας και το τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα γύρω μας. Αυτό σημαίνει ότι για να επέλθει η αλλαγή, χρειάζεται να αλλάξουμε το τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε όσα συμβαίνουν.

·**Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (ΔΣΘ):** Είναι ένας τύπος Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας ειδικά διαμορφωμένος για την οριακή διαταραχή. Χρησιμοποιεί τόσο την ατομική όσο και την ομαδική θεραπεία για να διδάξει στο πάσχοντα τις κατάλληλες δεξιότητες και στρατηγικές για να δημιουργήσει ο ίδιος μια ζωή με νόημα. Μέσα από αυτά, μαθαίνει να ελέγχει τα συναισθήματα και τη παρορμητικότητα του.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ;

· **Θεραπεία σχημάτων (ΘΣ):** Επικεντρώνεται στην αναδιαμόρφωση αρνητικών πεποιθήσεων και συμπεριφορών. Τα σχήματα συμβολίζουν τις παγίδες της ζωής οι οποίες εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της πρώιμης παιδικής και εφηβικής ηλικίας στις οποίες το άτομο μένει εγκλωβισμένο και χρειάζεται να βγει από αυτόν τον φαύλο κύκλο για να μπορέσει να ζήσει ελεύθερα.

· **Άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις:** Ψυχοδυναμική θεραπεία, θεραπεία τεχνών

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΖΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ;

«Δεν εξωτερικεύω τα συναισθήματα μου γιατί μου λένε ότι αντιδρώ υπερβολικά. Έτσι, καταλήγω να νιώθω παγιδευμένη μέσα στο σώμα μου και να ουρλιάζω ενώ κανείς δεν μπορεί να με ακούσει».

Συναισθήματα και συμπεριφορά προς τον εαυτό σου:

Πώς μπορεί να σκέφτεσαι ή να αισθάνεσαι:

- Μοναξιά
- Νιώθεις συγκλονισμένος από το πόσο γρήγορα αλλάζουν τα συναισθήματα σου
- Κατηγορείς τον εαυτό σου για οτιδήποτε άσχημο σου συμβεί επειδή νιώθεις ότι το αξίζεις
- Δε ξέρεις τι θέλεις από τη ζωή ή τι σου αρέσει/δε σου αρέσει.
- Νιώθεις κακός άνθρωπος ή καθόλου αληθινός
- Μέσα σου νιώθεις ότι είσαι παιδί σε ένα κόσμο ενηλίκων

Πώς μπορεί να συμπεριφέρεσαι ως αποτέλεσμα:

- Αυτοτραυματισμός ή απόπειρα αυτοκτονίας
- Σπατάλη χρημάτων ή υπερφαγία
- Κάπνισμα, χρήση ουσιών, κατανάλωση αλκοόλ στη προσπάθεια να διαχειριστείς τα αρνητικά σου συναισθήματα
- Αποφεύγεις δραστηριότητες στις οποίες πιστεύεις ότι θα αποτύχεις.
- Αλλάζεις συχνά δουλειά, χόμπι, στόχους, σχέδια
- Κρατάς τον εαυτό σου απασχολημένο για να μη νιώσεις ποτέ μόνος.

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΖΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ;

"Η οριακή διαταραχή επηρεάζει κάθε κομμάτι της ζωής μου... τις σχέσεις μου, την ταυτότητά μου, την καριέρα μου, τις επιλογές μου, τις διαθέσεις μου κ.λπ. Είχα τόσο σοβαρά θέματα με τη ταυτότητα μου που άλλαξα το όνομά μου δύο φορές. Είναι οδυνηρό συναίσθημα να μην ξέρεις ποιος είσαι, ένας πραγματικός αγώνας. Είναι μέρες που απλώς παλεύεις με όλα όσα συμβαίνουν".

Συναισθήματα και συμπεριφορά προς τους άλλους:

Πώς μπορεί να σκέφτεσαι ή να αισθάνεσαι:

- Νιώθεις ότι οι δικοί σου άνθρωποι θα σε εγκαταλείψουν για πάντα αν εκνευριστούν μαζί σου.
- Νιώθεις ότι κανείς δε σε καταλαβαίνει ή ότι δε θα μπορέσεις εσύ ο ίδιος να καταλάβεις τους άλλους.
- Διχοτομικός τρόπος σκέψης (άσπρο ή μαύρο)
- Αντιλαμβάνεσαι το κόσμο ως ένα τρομακτικό και επικίνδυνο μέρος από το οποίο θέλεις να αποδράσεις.

«Νιώθω σαν κάτι να λείπει από μέσα μου και κανείς δεν με καταλαβαίνει όταν προσπαθώ να εξηγήσω πώς αισθάνομαι».

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΖΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ;

Πώς μπορεί να συμπεριφέρεσαι ως αποτέλεσμα:

- ·Θυμώνεις ή απογοητεύεσαι πολύ με τους ανθρώπους
- ·Δυσκολεύεσαι να εμπιστευτείς
- ·Φοβάσαι την εγκατάλειψη γι' αυτό και σου είναι δύσκολο να πλησιάσεις άλλους ανθρώπους όσο και αν το θέλεις.
- ·Έχεις μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τους άλλους
- ·Έχεις τη τάση να τερματίζεις σχέσεις με φίλους / συντρόφους επειδή πιστεύεις ότι μπορεί να σε εγκαταλείψουν
- ·Αναζητάς συνεχώς σημάδια που να υποδηλώνουν ότι οι άνθρωποι μπορεί να σε απορρίψουν.

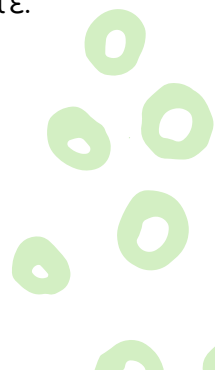
«Το να ζεις με οριακή διαταραχή είναι εξουθενωτικό. Βιώνω πολλές εναλλαγές στα συναισθήματα μου, αλλά όταν το συναίσθημα είναι θετικό και συναρπαστικό νιώθω υπέροχα»

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΕΝΑ ΚΟΝΤΙΝΟ ΜΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟ;

«Συχνά νιώθω ενοχές για τα συναισθήματα που έχω. Επομένως, αυτό που με βοηθάει είναι όταν οι άλλοι δε τα ακυρώνουν και με στηρίζουν»

Στην οριακή διαταραχή προσωπικότητας όπως και σε οποιαδήποτε ψυχική ασθένεια, είναι πολύ σημαντικό ο θεραπευόμενος να περιτριγυρίζεται από ανθρώπους που είναι πρόθυμοι να τον στηρίξουν και να του προσφέρουν το αίσθημα ζεστασιάς που επιζητά. Εάν κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο είναι διαγνωσμένο με οριακή διαταραχή και δε γνωρίζεις το τρόπο να τον βοηθήσεις, ίσως σου φανούν χρήσιμα τα παρακάτω:

- **·Να είστε υπομονετικοί:** Αν το αγαπημένο σας πρόσωπο δυσκολεύεται να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, προσπαθήστε να μην εμπλακείτε σε κάποια διαφωνία. Περιμένετε μέχρι να νιώσετε και οι δύο πιο ήρεμοι για να συζητήσετε.
- **·Μην τους κρίνετε:** Προσπαθήστε να τον ακούσετε χωρίς να του πείτε ότι αντιδρούν υπερβολικά. Ανεξάρτητα από το αν καταλαβαίνετε ή όχι το λόγο που αισθάνεται έτσι, δεν παύει να νιώθει έτσι τη δεδομένη στιγμή και είναι σημαντικό να το αναγνωρίσετε.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΕΝΑ ΚΟΝΤΙΝΟ ΜΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟ;

- **·Να είστε ήρεμοι και συνεπείς:** Αν το αγαπημένο σας πρόσωπο βιώνει πολλά δυσάρεστα συναισθήματα, μια ήρεμη και σταθερή παρουσία δίπλα του θα μπορούσε να τον βοηθήσει να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια.
- **·Υπενθυμίστε του τα θετικά του χαρακτηριστικά:** Όταν το άτομο δυσκολεύεται να πιστέψει οτιδήποτε καλό για τον εαυτό του, μπορεί να είναι καθησυχαστικό να ακούσει όλα τα θετικά που βλέπετε σε εκείνον.
- **·Προσπαθήστε να θέσετε σαφή όρια και προσδοκίες:** Εάν το αγαπημένο σας πρόσωπο νιώθει ανασφάλεια και ανησυχεί μήπως μείνει μόνος του, μπορεί να είναι χρήσιμο να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε και οι δύο τα όρια της σχέσης σας και τι μπορείτε να περιμένετε ο ένας από τον άλλον.
- **·Προετοιμαστείτε κατάλληλα για τυχόν αλλαγές στη διάθεση:** Όταν το άτομο που υποστηρίζετε αισθάνεται καλά, ρωτήστε πώς μπορείτε να το βοηθήσετε όταν δεν είναι καλά.

«Έχω έναν φίλο που [...] πηγαίνει για ζεστή σοκολάτα μαζί μου κάθε εβδομάδα. Το να ξέρεις ότι υπάρχει κάποιος εκεί έξω που σε νοιάζεται και έχει χρόνο για σένα, ακόμα και όταν δε γνωρίζεις ποιος είσαι...σημαίνει πολλά»

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΕΝΑ ΚΟΝΤΙΝΟ ΜΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟ;

·**Βοηθήστε τον κατά τη διάρκεια της θεραπείας του:** Για παράδειγμα, μπορείτε να τον συνοδεύετε στα ραντεβού και να του υπενθυμίζετε πόσο δυνατός άνθρωπος είναι και πόσο θάρρος χρειάζεται η αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό.

·**Μάθετε περισσότερα για τις δυσκολίες του:** Συζητήστε με το αγαπημένο σας πρόσωπο και μάθετε τι είδους καταστάσεις / συζητήσεις μπορούν να πυροδοτήσουν αρνητικές σκέψεις ή αρνητικά συναισθήματα.

·**Φροντίστε τον εαυτό σας:** Η υποστήριξη ενός ατόμου με ψυχική ασθένεια μπορεί να είναι αγχωτική, ειδικά για κάποιον που δε γνωρίζει πώς να το διαχειριστεί. Να θυμάσαι ότι η ψυχική σου υγεία είναι εξίσου σημαντική και ότι για να μπορέσεις να βοηθήσεις αποτελεσματικά το αγαπημένο σου πρόσωπο, πρέπει πρώτα να έχεις και τα ψυχικά αποθέματα για να το κάνεις. Δώσε χώρο και χρόνο στον εαυτό σου να επεξεργαστεί τη κατάσταση και συνέχισε να κάνεις πράγματα που σε γεμίζουν. Τέλος, μη διστάσεις να ζητήσεις και εσύ ο ίδιος βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας αν νιώσεις ότι το έχεις ανάγκη

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ

ΒΙΒΛΙΑ

- Γονιδάκης, Φ (2018). Μιλώντας για την οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ
- Cook, C (2021). The Way She Feels: My Life on the Borderline in Pictures and Pieces. TinHouse publications
- Reiland, R (2004). Get Me Out of Here: My Recovery from Borderline Personality Disorder. Hazelden Publications
- Nierling, A (2023). Borderline Personality Disorder - A BPD Survival Guide: For Understanding, Coping, and Healing. Published by Anna Nierling

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- [Borderline Personality Disorder - National Institute of Mental Health \(NIMH\) \(nih.gov\)](#)
- National Education Alliance for Borderline Personality Disorder <http://neabpd.org/>
- [Borderline personality disorder | NAMI: National Alliance on Mental Illness](#)

ΓΡΑΜΜΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- Γραμμή βοήθειας για την αυτοκτονία 1018
- Γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης 1036

ΤΑΙΝΙΕΣ

- Gia (1998)
- Silver Linings Playbook (2012)
- Thirteen (2003)
- Welcome to Me (2014)
- Fatal Attraction (1987)
- Eternal Sunshine of the Spotless Mind (2004)
- Girl, Interrupted (1999)
- Frances (1982)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόφωνη

Γκοτζαμάνης, Κ (2015). American Psychiatric Association: Διαγνωστικά κριτήρια από DSM-5. Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας.

Καλαντζή, Α & Ευσταθίου, Γ (2010). Κλινική ψυχολογία και ψυχοπαθολογία. Αθήνα: Πεδίο

Σινανίδου, Μ (2013). Θεωρίες προσωπικότητας και σύγχρονες ψυχοθεραπείες: Αντιμετώπιση Ψυχικών Διαταραχών. Αθήνα: Ίων

Αγγλόφωνη

Bennett, P. (2011). Abnormal and Clinical Psychology (3rd Ed). Open University Press

Kring, A.M., Davison, G.C., Neale, J.M., Johnson, S.L. (2007). Abnormal Psychology. John Wiley & Sons, Inc

Quin, Adam. (2011). A Person Centered approach to the treatment of borderline personality Disorder,. Journal of Humanistic Psychology 51(4) 465–491,. SAGE PUBLICATIONS

Roger, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of consulting Psychology, 21, 95-103

Roger, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client –centered Framework. In H.Kirschenbaum & V.L.Hemderson (eds), The Carl Rogers Reader (pp.236-257). London: Constable