

BORDERLINE

Przewodnik dla pacjentów i ich rodzin

dr Wenesa Gajos,

lekarz psychiatra, psychoterapeuta integracyjny, Centrum Terapii Dialog

Justyna Pojawa-Sidorowicz,

psycholog, psychoterapeuta psychoanalityczny, Centrum Terapii Dialog

CO TO SĄ ZABURZENIA OSOBOWOŚCI?

Osobowość to względnie stały, złożony wzorzec głęboko zakorzenionych cech psychologicznych, występujący w wielu sferach funkcjonowania, w różnych sytuacjach. Zawiera się w nim charakter, wynikający z wpływu wychowania i temperament związany z predyspozycjami biologicznymi.

O **zaburzeniach osobowości** mówimy, kiedy zbiór różnych cech oraz predyspozycji wpływa destrukcyjnie na codzienne funkcjonowanie, powodując cierpienie danej osoby i jej bliskich. Pamiętajmy, że każdy człowiek jest inny i to od nasilenia poszczególnych objawów zależy, czy możemy powiedzieć o stylu osobowości, występowaniu cech zaburzonej osobowości, czy już o zaburzeniach osobowości.



CO WARTO WIEDZIEĆ O ZABURZENIU OSOBOWOŚCI BORDERLINE?

- ▶ Zaburzenia osobowości dotyczą ok. 12 proc. ludzi na świecie, z tego połowę stanowi osobowość chwiejna emocjonalnie, czyli borderline.
- ▶ Przyczyny tego problemu są w 50-60 proc. biologiczne. Konstrukcja układu nerwowego osób z borderline powoduje silne pobudzenie emocjonalne w reakcji na słabe bodźce i wolniejsze ustępowanie wywołanych emocji.
- ▶ Na powstawanie tych zaburzeń mają także wpływ czynniki psychologiczne, np. doświadczenia traumatyczne, zaniedbujące lub przemocowe środowisko.
- ▶ Ten typ osobowości dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, jednak u mężczyzn jest znacznie rzadziej rozpoznawany, ponieważ w obrazie dominuje agresja, impulsywność i niestabilne, krótkie relacje z innymi.
- ▶ Co najważniejsze, rokowanie w zaburzeniach osobowości jest często optymistyczne – po 10 latach obserwacji poprawę funkcjonowania i złagodzenie objawów stwierdza się u 85 proc. osób.
- ▶ Długoterminowa psychoterapia przynosi wyraźną poprawę w funkcjonowaniu pacjentów – pomaga ograniczyć samouszkodzenia i myśli samobójcze, praktycznie eliminuje konieczność pobytu w szpitalu oraz znacznie poprawia relacje z innymi.

OBJAWY, KTÓRE MOGĄ ŚWIADCZYĆ, ŻE MAMY DO CZYNNIENIA Z OSOBOWOŚCIĄ BORDERLINE

Charakterystyczną cechą zaburzeń osobowości z pogranicza jest zmienność emocjonalna. Jakby taka osoba jechała na „kolejce górskiej”. Często powtarzają się wzloty i upadki. Mówimy tutaj o tzw. „stabilnej niestabilności”.

Ponadto osoby o tym typie osobowości:

- ▶ Przetwarzają informacje w bardziej emocjonalny sposób, nie poprzez logiczne myślenie.
- ▶ Uczucia wyrażają spontanicznie.
- ▶ Chaos, w którym żyją, jest często przyczyną depresji i poczucia pustki.
- ▶ Same nie wiedzą jakie są, co lubią, mogą czuć się zagubione.
- ▶ Myślą w kategoriach czarno-białych, nie ma nic pomiędzy.

- ▶ Bywają impulsywne w swych zachowaniach. Mogą pochopnie podejmować decyzje, stosować różne używki prowadzące do uzależnienia, szybko i niebezpiecznie jeździć samochodem, podejmować niebezpieczne zachowania seksualne, dokonywać samookaleczeń.
- ▶ Mają problemy w budowaniu bliskich relacji. Przeżywają silny lęk przed opuszczeniem. Przez co robią różne rzeczy, by ktoś znaczący ich nie opuścił.
- ▶ Przejawiają trudności w zaufaniu. Są czujne i wrażliwe na reakcje innych osób.

CO ROBIĆ, JEŚLI PODEJRZEWASZ U SIEBIE ZABURZENIA OSOBOWOŚCI BORDERLINE?

Pamiętaj, że nie musisz być sam ze swymi trudnościami. Jest wiele osób, które mają podobne problemy, ale można też nad nimi pracować.

- ▶ Warto zacząć od diagnozy i przyjrzenia się, co tak naprawdę dzieje się w Twoim życiu.
- ▶ Poszukaj w swoim otoczeniu czegoś stabilnego. Często osoby z zaburzeniami osobowości z pogranicza radzą sobie lepiej, gdy mają w wokół siebie jakąś stabilną strukturę. Zadbaj, żeby nie było w Twoim otoczeniu zbyt wielu bodźców.
- ▶ Możesz spróbować podważyć swe czarno-białe myślenie. Zastanów się, czy Twoja radykalna ocena jakiejś sytuacji jest słuszna? Poszukaj środka, coś może być dobre i złe jednocześnie.
- ▶ Wzmacniaj swoje pozytywne strony. Jak coś Ci się powiedzie, docień to.
- ▶ Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne? Czego potrzebujesz w danym momencie? Czy masz wokół siebie osoby, którym na Tobie zależy? Może odkryjesz w pewnym momencie, kim jesteś.
- ▶ Możesz przeżywać różne uczucia silniej niż inni. To, że je przeżywasz jest ok. Zadbaj tylko, by przy ich wyrażaniu nie krzywdzić innych. Kiedy emocje opadną zastanów się: Co czułeś? Co wpłynęło na Twoje uczucia? Co to dla Ciebie znaczy? Jaka jest ich przyczyna? Jaka była Twoja reakcja na nie?
- ▶ W sytuacji, gdy będzie Ci trudno zastanowić się nad tym samemu, skorzystaj z pomocy specjalisty. Podejmij terapię.

CO ROBIĆ, JEŚLI BLISKA CI OSOBA PREZENTUJE CECHY ZWIĄZANE Z OSOBOWOŚCIĄ BORDERLINE?

Bycie w bliskiej relacji z osobą z zaburzeniami osobowości z pogranicza może być czasem trudne. Sam możesz czuć się zagubiony, zły, smutny. Czasem warto zgłosić się po pomoc dla siebie, ale też pamiętaj, że:

- ▶ Myśli i uczucia osób z osobowością borderline są inne niż Twoje. Coś w jednej chwili może być cudowne, po chwili beznadziejne. Trudno jest im samemu regulować uczucia. Mają jakby „cienką skórę emocjonalną”.
- ▶ Ważna zasada „kuj żelazo póki zimne”. Przy silnych emocjach nie da się często przeanalizować, co się stało. Gdy emocje opadną, warto porozmawiać kto, co miał na myśli. Co się zadziało, co czuliście?
- ▶ Różne zachowania możesz odbierać jako manipulacje, ale często wynikają one z burzy emocjonalnej, ogromnego lęku przed odrzuceniem, huśtawki wewnętrznej.
- ▶ Staraj się nie odbierać zachowań takiej osoby personalnie. Ona potrzebuje nauczyć się relacji i zaufania.
- ▶ Sam możesz stawiać granice w kontaktach. Mów o swoich uczuciach, faktach czy zachowaniach, które Cię boją. Pytaj wprost o działania, których nie rozumiesz. Ważna jest szczerłość i autentyczność w relacjach. Konkretnie nazywanie i jasne granice.
- ▶ Kiedy wypracujecie wzajemne zaufanie, granice i komunikację, taka więź może być silna i satysfakcjonująca.

DLACZEGO TAK WAŻNA JEST WIZYTA U PSYCHIATRY?

1. Diagnoza

Konsultacja u lekarza służy postawieniu dokładnej diagnozy – pomoże ustalić, czy zgłaszane trudności wynikają z trudności osobowościowych, czy wskazują na obecność innych zaburzeń, np. depresji lub choroby dwubiegunowej, zaburzeń lękowych, stresu pourazowego. Lekarz może pomóc w ustaleniu, czy diagnozie towarzyszą inne problemy medyczne, np. bardzo częste nadużywanie substancji lub zaburzenia odżywiania.

2. Leczenie

Korzyścią z takiej wizyty jest nie tylko dobra diagnoza, ale też dobranie odpowiedniego nurtu psychoterapii, włączenie leków łagodzących dokuczliwe objawy oraz edukacja na temat przebiegu zaburzeń i możliwości leczenia.

KIEDY KONIECZNA JEST PILNA KONSULTACJA PSYCHIATRYCZNA?

1. Myśli samobójcze

Pilnym wskazaniem do wizyty u psychiatry są myśli samobójcze, które choć bardzo często towarzyszą osobowości borderline, wymagają oceny. Lekarz podczas badania ustali, czy leczenie poza szpitalem jest dla pacjenta bezpieczne.

2. Pobudzenie, objawy psychotyczne, samookaleczenia

Inne stany, w których konsultacja psychiatryczna jest konieczna, to: pobudzenie, objawy psychotyczne (czyli halucynacje lub silne poczucie zagrożenia ze strony innych) i częste lub niebezpieczne samookaleczenia. Leki, które może zaproponować psychiatra w tych stanach, łagodzą lub usuwają niebezpieczne objawy i pomagają uniknąć pobytu w szpitalu.

JAKA JEST ROLA LECZENIE FARMAKOLOGICZNEGO W OSOBOWOŚCI CHWIEJNEJ EMOCJONALNIE?

Choć głównym i najważniejszym leczeniem w zaburzeniach osobowości borderline jest długoterminowa psychoterapia, leki stosowane są bardzo często. Środki farmakologiczne nie mają mocy, żeby usunąć główny problem – leki nie są w stanie poprawić relacji międzyludzkich czy zmienić stosunku do samego siebie. Bardzo jednak pomagają w łagodzeniu lub leczeniu intensywnych stanów emocjonalnych, które występują w borderline – potrafią zmniejszyć chwiejność nastroju, złagodzić impulsywność i autoagresję, oddalić myśli samobójcze. Leki są bardzo ważne, kiedy osobowości borderline towarzyszą zaburzenia współistniejące, np. epizod depresyjny, psychotyczny, zaburzenia lękowe lub bulimia.

Farmakoterapię w zaburzeniach osobowości stosuje się możliwie jak najkrócej, do czasu aż pojawią się zauważalne efekty psychoterapii. Warto pamiętać o tym, że dobrze dobrane leki nie uzależniają. I co najważniejsze, nie zmieniają osobowości i tożsamości człowieka – nie wpływają na przekonania, system wartości oraz stosunek do świata i samego siebie, a jedynie przejściowo łagodzą intensywność uczuć i reakcji.

dialog[©]

CENTRUM TERAPII

POMAGAMY OD 2006 ROKU

NZOZ Centrum Terapii DIALOG to specjalistyczna przychodnia psychiatryczno-psychologiczna. W ciągu **15 lat** przyjęliśmy ponad 100 000 pacjentów.

Łączymy siły **ponad 250 doświadczonych specjalistów** – lekarzy psychiatrów, neurologów i psychologów, psychoterapeutów – aby dokładnie diagnozować, profesjonalnie pomagać i leczyć.

Pacjentom z całej Polski zapewniamy pomoc **online, telefonicznie** oraz w **7 przychodniach** w Warszawie przez **7 dni w tygodniu**.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu naszych specjalistów prowadzimy **Wysokospecjalistyczne Poradnie**, w których przyjmują lekarze psychiatry specjalizujący się w konkretnych obszarach psychiatrii, m.in. **Poradnię Zaburzeń Odżywiania, Poradnię Nerwic i Lęku, Poradnię Depresji, ADHD u Dorosłych, czy Poradnię Zaburzeń Snu**. Dzięki skierowaniu do odpowiedniej poradni, pacjenci trafiają w ręce doświadczonych i troskliwych ekspertów w danej, wąskiej dziedzinie.

W Dialogu działa też **Centrum Psychoterapii**. Pacjenci mogą skorzystać z **bezpłatnego, indywidualnego doboru psychoterapeuty** - doradca dobiera specjalistę posiadającego największe doświadczenie w problemach z którymi zgłasza się pacjent.

Dzięki **ścisłej i bezpośredniej współpracy między psychoterapeutami a lekarzami psychiatrami** nasi pacjenci mają zapewnioną **kompleksową opiekę** a przez 15 lat wypracowaliśmy **autorskie procedury**, które zapewniają pacjentom **najwyższą jakość obsługi** od momentu pierwszego kontaktu.