**ИНСТИТУТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Что такое пограничное расстройство личности?**

Пограничное расстройство личности - это психическое заболевание, которое серьезно влияет на способность человека регулировать свои эмоции. Такая потеря эмоционального контроля может усилить импульсивность, повлиять на то, как человек относится к себе, и негативно повлиять на его отношения с другими. Для лечения симптомов пограничного расстройства личности доступны эффективные методы лечения. Узнайте больше об этом расстройстве, о том, как оно диагностируется и как найти поддержку.

**Каковы признаки и симптомы?**

Люди с пограничным расстройством личности могут испытывать сильные перепады настроения и чувствовать неуверенность в том, какими они видят самих себя. Их чувства к другим могут быстро меняться и колебаться от крайней близости к крайней неприязни. Эти меняющиеся чувства могут привести к нестабильным отношениям и эмоциональной боли.

Люди с пограничным расстройством личности также склонны смотреть на вещи экстремально, например, как на все хорошее или все плохое. Их интересы и ценности могут быстро меняться, и они могут действовать импульсивно или безрассудно.

**Другие признаки или симптомы могут включать:**

* Попытки избежать реального или предполагаемого отказа, такие как погружение с головой в отношения - или столь же быстрое их прекращение.
* Модель напряженных и нестабильных отношений с семьей, друзьями и любимыми.
* Искаженный и нестабильный образ самого себя.
* Импульсивное и часто опасное поведение, такое как расточительство, небезопасный секс, злоупотребление психоактивными веществами, неосторожное вождение и обжорство. Пожалуйста, обратите внимание: если подобное поведение происходит в основном во время приподнятого настроения или приливов энергии, это может быть симптомами расстройства настроения, а не пограничного расстройства личности.
* Самоповреждающее поведение, такое как порезы.
* Повторяющиеся мысли о суицидальном поведении или угрозах.
* Интенсивные и сильно изменчивые настроения, эпизоды которых длятся от нескольких часов до нескольких дней.
* Хроническое чувство пустоты.
* Неуместный, сильный гнев или проблемы с контролем гнева.
* Чувства диссоциации, такие как ощущение отрезанности от самого себя, наблюдение за собой извне своего тела или чувство нереальности происходящего.

Не у всех людей с пограничным расстройством личности могут наблюдаться все эти симптомы. Тяжесть, частота и продолжительность симптомов зависят от человека и его заболевания.

Люди с пограничным расстройством личности имеют значительно более высокий уровень самоповреждения и суицидального поведения, чем население в целом.

**Людям с пограничным расстройством личности, которые подумывают о нанесении себе вреда или попытке самоубийства, немедленно нужна помощь.**

**Что вызывает пограничное расстройство личности?**

Исследователи не уверены, что вызывает пограничное расстройство личности, но исследования показывают, что генетические, экологические и социальные факторы могут повышать риск его развития. Эти факторы могут включать:

* **Семейный анамнез:** Люди, у которых есть близкий родственник (например, родитель или брат или сестра), страдающий этим заболеванием, могут подвергаться более высокому риску развития пограничного расстройства личности.
* **Структура и функции мозга:** Исследования показывают, что у людей с пограничным расстройством личности могут наблюдаться структурные и функциональные изменения в мозге, особенно в областях, которые контролируют импульсы и регуляцию эмоций. Однако исследования не демонстрируют, были ли эти изменения факторами риска заболевания или такие изменения были вызваны самим расстройством.
* **Экологические, культурные и социальные факторы:** Многие люди с пограничным расстройством личности сообщают о травматических событиях в жизни, таких как жестокое обращение, брошенность или трудности в детстве. Другие люди могли быть подвержены нестабильным, сводящим на нет отношения или конфликтам.

Хотя эти факторы могут увеличить риск для человека, это не означает, что у него наверняка разовьется пограничное расстройство личности. Аналогично, у людей без этих факторов риска расстройство может развиться в течение их жизни.

**Как диагностируется пограничное расстройство личности?**

Лицензированный специалист в области психического здоровья, такой как психиатр, психолог или клинический социальный работник, имеющий опыт диагностики и лечения психических расстройств, может диагностировать пограничное расстройство личности на основе тщательного интервью и обсуждения симптомов. Тщательное медицинское обследование также может помочь исключить другие возможные причины симптомов. При диагностике заболевания врачи обсуждают симптомы человека и спрашивают о семейных историях болезни, включая истории психических заболеваний.

Пограничное расстройство личности обычно диагностируется в позднем подростковом или раннем взрослом возрасте. Иногда у человека моложе 18 лет может быть диагностировано пограничное расстройство личности, если симптомы значительны и длятся не менее года.

Какие другие заболевания могут сопутствовать пограничному расстройству личности?

Пограничное расстройство личности часто встречается при других психических заболеваниях, таких как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Эти сопутствующие расстройства могут затруднить диагностику и лечение пограничного расстройства личности, особенно если симптомы других заболеваний накладываются на симптомы самого расстройства. Например, человек с пограничным расстройством личности также может с большей вероятностью испытывать симптомы глубокой депрессии, ПТСР, биполярного расстройства, тревожных расстройств, злоупотребления психоактивными веществами или расстройств пищевого поведения.

**Как лечат пограничное расстройство личности?**

Пограничное расстройство личности исторически считалось сложным для лечения. Но благодаря более новому, основанному на фактических данных лечению многие люди с этим расстройством испытывают все меньше и менее серьезных симптомов, улучшают функционирование и улучшают качество жизни. Пациентам с пограничным расстройством личности важно получать лечение у лицензированного специалиста в области психического здоровья. Другие виды лечения или лечение у поставщика услуг, не прошедшего надлежащей подготовки, могут быть неэффективными или опасными.

Многие факторы влияют на продолжительность улучшения симптомов после начала лечения. Людям с пограничным расстройством личности и их близким важно быть терпеливыми и получать поддержку во время лечения.

Важно искать лечение и придерживаться его.

**Психотерапия**

Психотерапия, иногда называемая “разговорной терапией”, является методом первой линии лечения людей с пограничным расстройством личности. Большая часть психотерапии проводится с лицензированным, подготовленным специалистом в области психического здоровья на индивидуальных занятиях или с другими людьми в групповой обстановке. Групповые занятия могут помочь научить людей с пограничным расстройством личности взаимодействовать с другими и эффективно выражать себя.

Двумя примерами психотерапии , используемой для лечения пограничного расстройства личности , являются:

* **Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ)**: Это лечение было разработано специально для людей с пограничным расстройством личности. ДПТ использует концепции осознанности или осознания своей текущей ситуации и эмоционального состояния, также обучает навыкам, помогающим людям контролировать сильные эмоции, снижать саморазрушительное поведение и улучшать отношения.
* **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**: Это лечение может помочь людям выявить и изменить основные убеждения и модели поведения, которые проистекают из неточного восприятия самих себя и других, а также проблем во взаимодействии с другими. Это может помочь людям уменьшить перепады настроения и симптомы тревоги, а также уменьшить количество случаев самоповреждения или суицидального поведения.

Терапия для лиц, осуществляющих уход, и членов семьи

Наличие родственника или любимого человека с этим расстройством может вызывать стресс, и члены семьи или лица, осуществляющие уход, могут непреднамеренно совершать действия, которые могут усугубить симптомы у их любимого человека.

Хотя необходимы дополнительные исследования, чтобы определить, насколько хорошо семейная терапия помогает при пограничном расстройстве личности, исследования других психических расстройств показывают, что привлечение членов семьи может помочь поддержать лечение человека. Семьи и лица, осуществляющие уход, также могут извлечь пользу из терапии.

Семейная терапия помогает:

* Позволяет родственнику или любимому человеку развить навыки понимания и поддержки человека с пограничным расстройством личности.
* Сосредоточение внимания на потребностях членов семьи, чтобы помочь им понять препятствия и стратегии ухода за человеком с этим расстройством.

Как я могу помочь другу или члену семьи с пограничным расстройством личности?

Вот несколько способов помочь другу или родственнику с этим расстройством:

* Найдите время, чтобы узнать о болезни, чтобы понять, что испытывает ваш друг или родственник.
* Предложите эмоциональную поддержку, понимание, терпение и поощрение. Перемены могут быть трудными и пугающими для людей с пограничным расстройством личности, но со временем ситуация может улучшиться.
* Попросите вашего близкого человека, проходящего лечение от пограничного расстройства личности, спросить о семейной терапии.
* Обратитесь за консультацией самостоятельно. Выберите другого терапевта, не того, к которому обращается ваш родственник.