



اختلال شخصیت مرزی

نویسندگان: دکتر کیلیان راسن، دکتر الکساندر وود

مترجمان: حمیدرضا نوربخش، پوریا وردی زاده، سارا غلام زاده

انتشارات زاتین

۱۳۹۹

سرشناسه	میسن، گیلیان
عنوان و نام پدیدآور	Mason, Gillian
مشخصات نشر	اختلال شخصیت مرزی/نویسندگان گیلیان میسون، الکساندر وود؛ مترجمان حمیدرضا نوربخش، پروین وردی زاده، سارا غلامزاده.
مشخصات ظاهری	تهران: زاتین، ۱۳۹۹.
شابک	۱۱۹ص.
یادداشت	۹۰-۹۸۰۰۰۴-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	عنوان اصلی: Borderline personality disorder: The ultimate BPD workbook to control your emotions and...
مرضوع	اختلال شخصیت مرزی -- درمان
شناسه افزوده	Treatment -- Borderline personality disorder:
شناسه افزوده	وود، الکزاندر
شناسه افزوده	Wood, Alexander:
شناسه افزوده	نوربخش، حمیدرضا، ۱۳۶۶ -، مترجم
شناسه افزوده	وردی زاده، پروین، ۱۳۶۵ -، مترجم
شناسه افزوده	غلامزاده، سارا، ۱۳۶۸ -، مترجم
رده بندی کنگره	۵۱۶/۱۶
رده بندی دیویی	۵۸۵/۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۸۲۹۷۱

اختلال شخصیت مرزی

نویسندگان: دکتر گیلیان میسون، دکتر الکساندر وود

مترجمان: حمیدرضا نوربخش، پروین وردی زاده، سارا غلامزاده



سال چاپ: اول، ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۱۱۹

قیمت جلد: ۴۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۰-۹۸۰۰۰۴-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات: زاتین

«کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد»

دفتر مرکزی: تهران، انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری

تلفن: ۶۶۹۷۲۷۲۶

پلاک ۷۰ واحد ۱

فهرست

- ۷ مقدمه
- ۸ چه موقع این اختلال تشخیص داده میشود؟
- ۹ علل BPD
- ۱۰ علائم اختلال شخصیت مرزی
- ۱۲ عوامل خطر
- ۱۳ BPD و احساسات
- مدیریت احساسات
 - احساسی بودن به چه معناست؟
 - از عاداتی بد خودداری کنید
 - استراتژیهای سالم را اتخاذ کنید
 - راهنمایی مورد نیاز خود را دریافت کنید
- ۲۰ اهمیت مراقبت از خانواده و دوستان
- تایید و تصدیق را تمرین کنید
 - پشتیبانی در محدودیتها
 - بین سلامت‌های فردی و خواست‌های خانواده تعادل برقرار کنید
 - در مورد خود آزاری و روشهای مدیریت بحران اطلاعات کسب کنید
 - درمان را کشف کنید
 - به دنبال کمک برای خانواده باشید

- ۲۶ خود مراقبتی برای کمک به مدیریت علائم BPD
- ۲۸ استراتژی‌هایی برای شخص ثانویه با اختلال شخصیتی مرزی
- ۳۳ چگونه تعامل خود را بهبود بخشیم؟
- ۴۴ چگونه رابطه خود را با شریک زندگی خود در BPD بهبود بخشیم؟
- ۵۶ امکان آرومی برای BPD
- ۵۷ دارو برای اختلال شخصیتی مرزی
- ۶۱ روان درمانی
- ۶۵ دستورالعمل‌های خانواده اختلال شخصیتی مرزی
- نقش مراقبه در مدیریت BPD
 - راهنمایی برای مبتلایان به BPD
 - سه نوع مراقبه
- ۹۱ مزایای ذهن آگاهی برای اختلال شخصیت مرزی
- مرکزیت ذهن آگاهی در درمان BPD
 - ذهن آگاهی برای اختلال شخصیت مرزی از طریق مراقبه
 - مراقبه در روی پل‌ها و فراتر از آن
- ۹۵ راه‌هایی برای تقویت عزت نفس
- ۹۷ مراحل عزت نفس در BPD
- ۱۰۱ «آگاهی عاقلانه» چیست و چگونه می‌تواند به BPD کمک کند؟

نکاتی درباره نحوه شناسایی شخصی با اختلال شخصیتی مرزی ۱۰۵

درمان اختلال شخصیتی مرزی بدون دارو ۱۰۷

چرا شما برای ایجاد اختلال در شخصیتی مرزی به یک برنامه امنیتی

احتیاج دارید ۱۱۱

سه گیاهی که همه افراد مبتلا به BPD باید درباره آن بدانند ۱۱۵

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی با بی‌ثباتی فوق‌العاده در عاطفه، خلق، رفتار مشخص می‌شوند. یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی ممکن است در یک موقعیت، فردی را به عنوان دوست داشتنی‌ترین و مهم‌ترین و در موقعیتی دیگر رازدار به عنوان بی‌رحم‌ترین و استثمارکننده‌ترین شخص یاد کند. ظاهراً نقطه‌ی تعادلی در زندگی آنها وجود ندارد این بی‌ثباتی نسبت به مفاهیم هویت، ارزش‌ها، وفاداری‌ها و هدف‌های خود تردید دارند. برخی محققین معتقدند که اختلال شخصیت مرزی از تعامل عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، اجتماعی، روانشناختی، فقدان‌ها، جدایی‌های اولیه، محیط خانوادگی آشفته، پاتولوژی والدین، شبکه‌های فرزند پروری بی‌کفایت آنها ریشه می‌گیرد.

در این کتاب ضمن توضیح و تشریح این اختلال سعی شده تکنیک‌هایی جهت کمک رساندن به افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی و خانواده‌های آنها ارائه شود.