

۲۲۱۷۵۴۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه سمنان

راهنمای نجات بخش اختلال شخصیت مرزی

* سبب شناسی بیماری * نشانگان اختلال شخصیت مرزی * اختلالات همراه *
درمان های روانشناختی * درمان های دارویی * مهارت های غلبه مؤثر

دکتر الکساندر ال چاپمن - دکتر کیم ال گران

مترجمان:

دکتر شاهرخ مکوند حسینی

(دانشیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه سمنان)

مینا حقیقت

(روانشناس و مدرس دانشگاه)

با همکاری:

« طیبه طبری، معصومه اعرابی، مهسا رحمانیان و فاطمه بلوری »

سرشناسه	چپمن، الکساندر ال، ۱۹۷۲ م. - Chapman, Alexander L.
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای نجات بخش اختلال شخصیت مرزی : سبب شناسی بیماری « نشانگان اختلال شخصیت مرزی » ...الکساندرال. چاپمن، کیم ال. گراتز : مترجمان شاهرخ مکوند حسینی، مینا حقیقت : با همکاری طویه طبری... و دیگران] مشخصات نشر: سمنان: دانشگاه سمنان، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۳۵۶ص: جدول. شابک: 978-622-7237-32-0 وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت	: با همکاری طویه طبری، معصومه اعرابی، مهسا رحمانیان و فاطمه بلوری.
یادداشت	The borderline personality disorder survival guide : everything you need to know about living with BPD c2007.
یادداشت	: کتابنامه. : یادداشت: نمایه. : عنوان دیگر: سبب شناسی بیماری « نشانگان اختلال شخصیت مرزی » ...
موضوع	: اختلال شخصیت مرزی -- به زبان ساده
موضوع	Borderline personality disorder -- Popular works
شناسه افزوده	: گرتز، کیم ال. شناسه افزوده: Gratz, Kim L. اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا
شناسه افزوده	: حقیقت، مینا، ۱۳۶۷- مترجم شناسه افزوده: مکوند حسینی، شاهرخ، ۱۳۴۷- مترجم
شناسه افزوده	: طبری، طویه، ۱۳۵۷- مترجم شناسه افزوده: دانشگاه سمنان انتشارات
رده بندی کنگره	RC۵۹۹/۵ رده بندی دیویی: ۸۵۸۵۲/۶۱۶ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۳۹۴۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

راهنمای نجات بخش اختلال شخصیت مرزی

- ❖ مؤلفان: دکتر الکساندر ال چاپمن - دکتر کیم ال گراتز
- ❖ مترجم: دکتر شاهرخ مکوند حسینی - مینا حقیقت
- ❖ نمایه نویسی: دکتر رحمان معرفت
- ❖ نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰
- ❖ ناشر: انتشارات دانشگاه سمنان
- ❖ شمارگان: ۲۰۰ جلد
- ❖ قیمت: ۸۲۰۰۰ تومان

ISBN:978-622-7237-32-0



شابک: 9 786227 237320

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات دانشگاه سمنان می باشد.

مراکز پخش: سمنان: روبروی پارک سوکان- پردیس شماره ۱ - انتشارات دانشگاه سمنان

تلفن: ۰۲۳۳۱۵۲۲۲۷۰ وب سایت: www.press.semnan.ac.ir

تهران: میدان انقلاب - ابتدای خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۹- تلفن: ۱۵-۰۲۱۶۶۹۶۶۱۱۴ انتشارات سیمای دانش

مقدمه مترجمان:

کتاب حاضر مجموعه اطلاعات ارزنده ای درباره یکی از بیماری‌های ناتوان کننده شخصیت، به نام «اختلال شخصیت مرزی»، ارائه می کند. نگارش کتاب به شیوه ای است که، برای استفاده متخصصان بالینی و عموم مردم، مفید است. در واقع مخاطب اصلی کتاب افرادی هستند که گمان می رود مبتلا به اختلال شخصیت مرزی باشند، اما از وجود بیماری خود ناآگاه هستند؛ و مطالب کتاب در واقع نوعی آموزش روانی برای این نوع افراد، محسوب می شود. فصول مختلف کتاب همراه با مثال های موردی قابل فهم و ساده از افرادی است که مبتلا به این بیماری بوده اند و راهنمایی ها و آموزش های روانی مؤثر و کاربردی را، دریافت کرده اند. این راهنمایی ها عمدتاً در زمینه علائم بیماری، علت آن و درمان اختلال مورد نظر است. به صورتی که بیماران، ضمن کسب آگاهی های مقدماتی درباره اختلال خود، بتوانند درمان و درمانگر مناسب شان را انتخاب نمایند. بدیهی است خواندن کتاب برای دانشجویان رشته های روانشناسی و مشاوره و نیز مددکاران در مقاطع مختلف تحصیلی، بسیار مفید و سودمند است و درک عمیقی از ریشه های مشکلات، و روش های مختلف درمان یا کمک و راهنمایی به این افراد، معرفی می کند. طبیعتاً روش های درمانی معرفی شده در کتاب، بسیار فنی و مستلزم مطالعات تخصصی و کاروزی تحت نظر متخصصان و رواندرمانگران این حیطه است، و تشریح کامل این شیوه های درمانی هدف نویسندگان نبوده است. برای مثال «رفتار درمانی دیالکتیکی» که یک نوع درمان رفتاری-شناختی محسوب می شود، و نیز «درمان مبتنی بر ذهنی سازی» که یک درمان تحلیلی است، هر کدام مبانی نظری گسترده ای دارند. در واقع یادگیری کامل این روش ها نیازمند مطالعات متمرکز و مستمر علاقمندان است، که طبیعتاً در کتب دیگر تدارک دیده شده است. با این حال راهکارهای عملی و عینی ارائه شده در هر فصل بی تردید بخش مهمی از مداخلات درمانی برای این افراد را تشکیل می دهد. بی تردید خوانندگان پس از خواندن محتوای فصول به دانش منسجمی برای کمک به خود یا افراد مبتلا به این اختلال دست می یابند که قطعاً به یاری آن می توانند علائم وخیم و ناتوان کننده بیماری را کاهش دهند. بسیار مهم است که مشاوران و خوانندگان عمومی کتاب از جمله دانشجویان عزیز

بتوانند با بهره‌مندی از راهنمایی‌های مفید ارائه شده در فصول مختلف، برای نجات افراد پیرامون خود، استفاده کنند. خواندن کتاب همچنین برای خانواده‌هایی که یکی از اعضایشان، بخصوص فرزندان جوانشان، مبتلا به این اختلال هستند و سال‌ها در نحوه برخورد با این مسئله سردرگم و بلا تکلیف مانده‌اند، بسیار ثمر بخش است. این خانواده‌ها پس از خواندن کتاب می‌توانند دریابند که فرزندشان مدت‌ها به بیماری شناخته شده‌ای مبتلا بوده است، که امکان درمانش وجود داشته است و آنها مجبور نیستند مشکل فرزند خود را تا آخر عمر به دوش بکشند. به عبارتی مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر، چنانچه فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی تحت درمان قرار گیرد، پس از مدتی بهبودی حاصل می‌گردد و عضو خانواده می‌تواند به فردی عادی و مفید برای جامعه تبدیل گردد. در این راستا نویسندگان، افراد جامعه را از بسیاری عقاید و نگرش‌های نادرست در مورد این بیماری از جمله: علاج ناپذیری، وحشتناک بودن بیماری، مقصر بودن والدین و ... بر حذر می‌دارند، که می‌تواند نقطه‌امدی برای افراد مبتلا و خانواده‌هایشان باشد.

انگیزه ترجمه کتاب «راهنمای نجات بخش اختلال شخصیت مرزی» توسط گروه مترجمان پیش از هر امری کمک به جوانان دانشگاهی بوده است که علیرغم هوش و استعداد سرشار، بدلیل شرایط دشوار گذشته، تجارب آغازین آشفته و آمادگی‌های زیستی، به این بیماری شخصیتی مبتلا شده‌اند و پس از ورود به دانشگاه و قرار گرفتن در مسیر حساس و شیرین تحصیل دانشگاهی علائم اختلال را به درجات مختلف، تجربه می‌کنند. بدیهی است اختلال شخصیت مرزی، مانند بسیاری از بیماری‌های روحی دیگر، در شرایط تنش‌زا و دارای بار عاطفی بالا، مانند دوری از شهر و دیار و خانواده، شرایط امتحانات دانشگاهی، یا قرار گرفتن در معرض تضادهای ارتباطی و شکست‌های عاطفی، تشدید می‌گردد. در حقیقت به عنوان رئیس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه و عضو کمیسیون بررسی موارد خاص دانشجویی دانشگاه سمنان در سال‌های گذشته، متوجه شدم هر ساله درصد اندکی از جوانانی که وارد دانشگاه می‌شوند کما بیش علائم اختلال شخصیت مرزی را بروز می‌دهند، اما متقاعد سازی این جوانان که سرمایه‌های ارزشمند کشور نیز می

باشند برای پذیرش بیماری خود و نیز قرار گرفتن در مسیر درمان مناسب شان، اغلب میسر نمی گردد.

بی تردید درصد قابل توجهی از جوانان با تاریخچه‌ی برخی از تجارب آسیب زا مانند: رفتارهای خود آسیب رسان، افکار، ژست ها و اقدام به خودکشی، بی پروایی و بی احتیاطی، حالات دگرگون پوچی و بیهودگی، نوسانات مستمر خلقی، حملات خشم، مصرف مواد و الکل، نوسانات شدید ارتباطی و بین فردی، و بالاخره درگیری در مسائل قانونی، در واقع افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی یا یکی از اختلالات مشابه اند، که تا کنون تحت درمان مؤثر قرار نگرفته اند. متأسفانه همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد، برخی از افراد مبتلا، بخاطر هوش و استعداد سرشاری که دارند، وارد دانشگاه می شوند، اما متوالیاً بدلیل مشکلات شخصیتی نمی توانند از قابلیت هایشان به نحو مطلوب بهره بگیرند. برخلاف مشکلات جسمانی، ماهیت برخی بیماری های روانی و شخصیتی به گونه ای است که، افراد را از مراجعه به مراکز درمانی ناکام می گذارد و ممکن است فرد مدت ها از وجود بیماری واقعی خویش مطلع نگردد. با ورود این افراد به محیط های دانشگاهی، شغلی و خانوادگی مشکلات می تواند دامنگیر افراد دیگر نیز بشود. علیرغم این، درصد اندکی موفق به تشخیص بیماری خود می شوند و از میان آنان که موفق به این امر می شوند، به دلایل مختلف ازجمله: بازداری و نگرش منفی نسبت به درمان های روان شناختی و روان پزشکی، فقدان دسترسی به متخصصان بالینی کارآزموده، مشکلات مالی و عدم پوشش بیمه ای برای درمان های روانشناختی، فقدان حمایت های مورد نیاز اجتماعی و خانوادگی ضروری، تعداد کمی درصدد درمان بر می آیند یا امکان قرار گرفتن در مسیر درمان تخصصی را می یابند. لذا امید است ترجمه روان و لحن صمیمانه کتاب «راهنمای نجات بخش اختلال شخصیت مرزی»، که به کوشش کادر متخصص «مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه سمنان» در طی سال های ۱۳۹۷ تا تابستان ۱۳۹۹ انجام گردیده است، در کمک به این افراد مثمر ثمر واقع شود.