

اختلال شخصیت مرزی

راهنمای گام به گام
در مورد اختلال شخصیت مرزی،
مدیریت احساسات و بهبود روابط

آلیسیا . ت. هالیمن

مترجم:
قربان حسینی

سرشناسه	: هالیمان، آلیسیا تی. Holiman, Alecia T
عنوان و نام پدیدآور	: اختلال شخصیت مرزی: راهنمای گام به گام در مورد اختلال شخصیت مرزی، مدیریت احساسات و بهبود روابط/ آلیسیا . ت. هالیمان؛ مترجم قربان حسینی.
مشخصات نشر	: تهران: روناس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص:؛ مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۲-۲۵-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Borderline personality disorder: a step by step
عنوان دیگر	: راهنمای گام به گام در مورد اختلال شخصیت مرزی، مدیریت احساسات و بهبود روابط.
موضوع	: اختلال شخصیت مرزی Borderline personality disorder اختلال شخصیت مرزی -- درمان Borderline personality disorder -- Treatment
شناسه افزوده	: حسینی، قربان، ۱۳۴۲، - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۵۶۹/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۵۸۵۲۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۵۴۴۸

عنوان: اختلال شخصیت مرزی

راهنمای گام به گام در مورد اختلال شخصیت مرزی، مدیریت احساسات و بهبود روابط

مؤلف: آلیسیا . ت. هالیمان

مترجم: قربان حسینی

ناشر: روناس

طراح جلد: حسن محرابی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۲-۲۵-۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: چاپ اول بهمن ۱۴۰۰

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق و امتیاز این کتاب برای مترجم محفوظ است.

فهرست

مقدمه.....	۹
اختلال شخصیت مرزی چیست؟.....	۱۵
احساس درباره خود.....	۱۶
حالات هیجانی.....	۱۶
رفتار تکانشی.....	۱۷
هیجانات غیر قابل پیش بینی.....	۱۷
تاریخچه اختلال شخصیت مرزی.....	۱۹
علت اختلال شخصیت مرزی چیست؟.....	۲۵
آیا اختلال شخصیت مرزی ارثی است؟.....	۲۶
آیا ارتباطی بین سبک فرزندپروری و اختلال شخصیت مرزی وجود دارد؟.....	۲۶
زیست‌شناسی اختلال شخصیت مرزی.....	۲۸
سروتونین.....	۲۸

اختلال شخصیت مرزی و سیستم لیمبیک ۳۰

طبیعت و پرورش: مدل زیست اجتماعی اختلال شخصیت مرزی ۳۱

آسیب پذیری عاطفی ۳۲

محیط‌های بی اعتبارساز ۳۳

بی اعتبارسازی به چه صورت است؟ ۳۳

سبک دلبستگی و اختلال شخصیت مرزی ۳۵

انواع اختلال شخصیت مرزی ۳۷

شخصیت مرزی ملکه ۴۰

شخصیت مرزی خدمتکار دائمی ۴۱

شخصیت مرزی جادوگر ۴۱

شخصیت مرزی عزلت طلب ۴۲

عادت‌های بد را حذف کنید ۴۳

محرک‌های رایج یک دوره افسردگی ۵۲

باورهای غلط در مورد اختلال شخصیت مرزی ۵۷

محل کار و اختلال شخصیت مرزی ۶۹

اعتماد ایجاد کنید ۷۷

اعتبارسنجی کنید ۷۸

موضع خود را اعلام کنید ۷۹

- ۸۱..... محرک‌های هیجانی
- ۸۹..... ساخت مجموعه ابزار مهارت‌های مقابله‌ای
- ۹۵..... کلمات آخر
- ۹۷..... خودیاری برای اختلال شخصیت مرزی
- ۹۸..... توسعه خود
- ۹۹..... ابزار هیجانات
- ۱۰۰..... ذهن‌آگاهی
- ۱۰۱..... ابزارهای تشخیص و شناسایی کنید
- ۱۰۲..... مراقبه
- ۱۰۳..... فایل‌های صوتی
- ۱۰۳..... حواس خود را پرت کنید
- ۱۰۴..... آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی
- ۱۰۵..... به دنبال پشتیبانی آنلاین باشید
- ۱۰۷..... درمان اختلال شخصیت مرزی
- ۱۱۹..... ارتباط با مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی
- ۱۲۶..... بگویید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید
- ۱۲۷..... از آن‌ها بپرسید که مشغول چه کاری هستند
- ۱۲۷..... اطلاعات مهم و سخت را با هم‌دلی و حمایت کامل ارائه دهید
- ۱۲۸..... در مورد ترس‌های طرد شدن حساس باشید
- ۱۲۹..... نتیجه

مقدمه

اختلال شخصیت مرزی^۱ اختلالی است که تشخیص و درمان آن مشکل است. این مسئله بر نحوه درک شخص از خود و احساس وی نسبت به دیگران تأثیر می‌گذارد. وراثت، نارسایی‌های شناختی یا متغیرهای محیطی، همگی می‌توانند از پتانسیل‌های ایجاد اختلال شخصیت مرزی در نظر گرفته شوند. به دلیل طیف گسترده‌ای از عوامل خطر بالقوه، پیش‌بینی این که چه کسی ممکن است تحت تأثیر این بیماری قرار گیرد، دشوار است.

این اختلال با آشفتگی در روابط و بروز هیجانات شدید، احساس ناامنی، شک به خود و برخی علائم دیگر مشخص می‌شود. در زندگی فرد مبتلا، همه چیز از جمله احساسات، افکار، رفتار، روابط و در برخی موارد حتی هویت وی، ناپایدار به نظر می‌رسد. افراد درگیر این اختلال، آن را به عنوان احساس نمایان شدن مشکلات عصبی در رفتار مشخص می‌کنند که آن‌ها را در برابر تحریک سریع توسط بی‌اهمیت‌ترین محرک‌ها نیز آسیب‌پذیر می‌کند. با این حال، درمان‌های موثری نیز برای این بیماری وجود دارد. افراد دارای این اختلال شخصیتی، اغلب بی‌ثباتی هیجانی زیادی را تجربه می‌کنند.