

# Borderline személyiségzavar



**A** borderline személyiségzavarral élők a környezetük megítélése szerint gyakran szélsőséges, szeszélyes, kiszámíthatatlanul viselkedő emberek, akiknek a társaságát éppen ezért sokan, sokszor nehéznek, terhesnek, sőt elviselhetetlennek élik meg. Fontos azonban tudni, hogy a helyzet az érintettek számára is zavaró, gyakran ők is szenvednek önmaguktól. Az érintetteknek és környezetüknek is tisztában kell lenniük azzal, hogy a borderline személyiségzavar gyakran jár együtt önsértő magatartással, öngyilkossági gondolatokkal és cselekedetekkel.

Bár az érintettek sokszor egyedül érzik magukat a problémájukkal, a borderline személyiségzavar valójában nem tartozik a ritka állapotok közé: előfordulási gyakoriságát az egyes statisztikák 1,6% és 5,9% közé teszik. A borderline személyiségzavart az esetek többségében – mintegy háromnegyedében – nőknél diagnosztizálják, ám az újabb kutatások arra utalnak, hogy az állapot valójában ennél jóval kiegyenlítettebb nemek közötti megoszlást mutat, mindössze arról van szó, hogy férfiak esetében ritkábban születik meg a helyes diagnózis – illetve születik egyáltalán bármilyen diagnózis.

A borderline személyiségzavar első tünetei már tizenéves vagy fiatal felnőtt korban jelentkezhetnek, mélyrehatóan befolyásolhatják a személyes kapcsolatokat, az iskolai és munkahelyi teljesítményt, az álta-

**A borderline személyiségzavar legfontosabb jellemzője az érzelmek szabályozásának, uralásának zavara. Ennek következtében gyakori a hangulati labilitás, a hangulati állapotok szélsőséges váltakozása, az impulzivitás és instabilitás, az önkép és önértékelés zavara, illetve bonyolult párkapcsolatok és egyéb személyes kapcsolatok kialakítása, annak minden nem kívánt következményével együtt.**

lános testi és szellemi jóllétet. A borderline személyiségzavarral élőknek nemegyszer meg kell küzdeniük stigmatizációval, megbélyegezettséggel is, gyakran vádolják őket rossz magaviselettel vagy azzal, hogy öncélúan magukra akarják vonni környezetük figyelmét.

## A BORDERLINE SZEMÉLYISÉGZAVAR OKAI

A pontos okok máig nem tisztázottak, de bizonyosnak látszik, hogy a betegség kialakulásában több tényező is szerepet játszhat. A borderline személyiségzavarral élők gyakran számolnak be arról, hogy az alábbiak közül egy vagy több is megnehezítette korábbi életüket:

- elhagyás vagy elhanyagolás,
- szülő–gyermek kötődés zavarai vagy szülők nélküli gyermekkor,
- szexuális, testi vagy lelki bántalmazás,
- traumatikus élmények, élethelyzetek (pl. iskolai vagy munkahelyi zaklatás),
- boldogtalan családi élet,
- borderline személyiségzavarral élő családtaggal való együttélés.

Emellett örökletes faktorok szerepét is feltételezik a borderline személyiségzavar hátterében. Ezt látszanak bizonyítani az ikerkutatások, bár egyelőre nem sikerült olyan specifikus gént azonosítani, melynek eltérései közvetlen összefüggésben lennének az állapot kialakulásával. A statisztikák azt mutatják, hogy ötször nagyobb valószínűséggel alakul ki borderline



**A borderline személyiségzavar kontrollálásában sokat segíthet a családtagoktól és a barátoktól kapott támogatás**

személyiségzavar azoknál a személyeknél, akiknek elsőfokú rokonai (szülő, gyermek, testvér) körében már előfordult hasonló tünetegyüttes.

Kutatások folynak annak tisztázására is, hogy a borderline személyiségzavarhoz társulnak-e jól megfogható szerkezeti vagy funkcionális agyi eltérések. Feltételezhető, hogy a borderline személyiségzavarral élők agyi működése némiképpen különbözik a megszokottól, s legalábbis részben idegrendszeri eltérések is meghúzódhatnak a tünetek hátterében.

## A BORDERLINE SZEMÉLYISÉGZAVAR TÜNETEI

A tünetek minden érintettnél más formában és más kombinációban jelentkeznek, éppen ezért minden érintett másfajta nehézségekkel kénytelen szembenézni a mindennapi életében. Az alábbi tünetek közül egy vagy több is fennállhat, a borderline személyiségzavar hivatalos diagnózisának kimondásához legalább öt tünet megléte szükséges (a pszichiátriai betegségek besorolására szolgáló DSM-5 kézikönyv szerint):

- Elhagyatástól való félelem, illetve folyamatos erőfeszítések ennek elkerülésére.
- Labilis, ugyanakkor nagyon intenzív személyes kapcsolatok, melyekben nagy teret kap az idealizálás és a lebecsülés állandó váltakozása.
- Gyors és hirtelen hangulatváltozások, pl. földöntúli boldogság és mélységes szomorúság érzése egy napon belül. A depresszív hangulattal járó időszakokhoz ingerlékenység vagy szorongás is társulhat, melynek időtartama néhány óra és néhány nap között igen változó lehet.
- Indokolatlan, inadekvát és intenzív düh és harag érzése, illetve képtelenség ennek az érzésnek a kontrollálására (pl. gyakori és látható ok nélküli dühkitörések, késztetés a konfliktushelyzetek tetteges megoldására). A dührohamokat büntudat és szégyénérzet követheti.

- Impulzív viselkedés: az érintett nem tervezi meg az adott cselekvést, illetve nem gondolja át annak lehetséges következményeit (falásrohamok, átgondolatlan és szükségtelen vásárlásmánia stb.).

- Identitászavar (tartósan és jelentősen labilis vagy torzult önértékelés és önkép), mely negatív hatással lehet a hangulatra, az értékekre, a véleményformálásra, a célok kitűzésére, a baráti, rokon, iskolai és munkahelyi kapcsolatokra.

- Ismétlődő öngyilkossági gondolatok, gesztusok, fenyegetés, cselekedetek; önsértő magatartásformák (pl. az érintett vagdossa vagy égeti magát).

- Tartósan fennálló ürességérzés vagy unalom érzése.

- Előfordulhatnak átmeneti paranoid gondolatok vagy pszichotikus epizódok is, különösen stresszhelyzetben.

## A BORDERLINE SZEMÉLYISÉGZAVAR FELISMERÉSE

A felsorolt tünetek, tünetkombinációk alapján az orvosban már nagyon korán felmerülhet, hogy borderline személyiségzavarral áll szemben. Az első vizit alkalomával valószínűleg kikérdezi az érintettet a gondolatairól, érzéseiről és cselekedeteiről, ezen belül kitérve alvási és étkezési szokásain túl arra is, hogy az egyes tünetek mennyi ideig állnak fenn. Rákérdez arra is, hogy tapasztalt-e már korábban hasonló jelenségeket, milyen a pillanatnyi élethelyzete, történt-e az életében jelentősebb esemény, fordulat mostanában.

A tünetek hátterében felmerülő esetleges egyéb betegségek kizárása céljából fizikális vizsgálatra, laboratóriumi tesztekre, illetve az orvos megítélése és döntése alapján egyéb vizsgálatokra is sor kerülhet. A borderline személyiségzavar diagnózisának felállítása nem mindig könnyű, mert a tünetek sokszor jelentős átfedést mutathatnak más mentális kórképek tünettárával.

## A BORDERLINE SZEMÉLYISÉGZAVAR KEZELÉSE

A terápia három pillére az életmód megfelelő irányú megváltoztatása, a pszichoterápia és a gyógyszeres kezelés. Ez utóbbin belül – az érintett állapotának függvényében – antidepresszívumok, hangulatstabilizáló, esetenként antipszichotikumok adása válhat szükségessé. Az orvos az adott beteg körülményeinek ismeretében dönt ezek módjáról és kombinációjáról. Szükség esetén pár-, család- vagy csoportterápiára is sor kerülhet.

A kezelés fontos eleme, hogy az érintett megfelelő segítséget, támogatást kapjon

családjától, barátaitól és tágabb környezetétől is. Az érintettnek és környezetének már kezdetől tisztában kell lennie azzal, hogy a borderline személyiségzavar nem egy adott kezelési módszerrel véglegesen gyógyítható betegség, hanem az érintettet tartósan, akár élete végéig elkísérő állapot, melynek tünetei megfelelő terápiával jól kézben tarthatók, így az érintett teljes értékű életet élhet.

## AZ ÖNGONDOSKODÁS MÓDSZEREI

Életmódja, gondolkodása és cselekedetei megváltoztatásával az érintett is sokat tehet állapota javítására, a tünetmentes állapot tartós megőrzésére. Az ehhez szükséges technikák elsajátításában nagy segítséget jelenthet a pszichoterápia.

- Őrizze meg fizikai aktivitását, mozgogjon, sportoljon rendszeresen, mert ez mentális jólléte fenntartásához is elengedhetetlen.

- Igyekezzen minden szempontból egészségesen élni, lehetőleg kerülje a stresszhelyzeteket. Az elkerülhetetlen stresszhelyzetekkel való megbirkózásra alakítson ki hatásos stratégiákat. Válassza ki és alkalmazza azokat a technikákat, melyek az ön esetében a leghatásosabbnak bizonyulnak.

- Tartson fenn egészséges kapcsolatot családtagjaival, barátaival és ismerőseivel.

- Ne féljen segítséget kérni, amikor ennek szükségét érzi. Gondoljon arra, hogy a segítségkérés nem a gyengeség, hanem inkább a bátorság jele. A segítségkérés során igyekezzen minél pontosabban megfogalmazni környezeté számára, miben igényli a segítséget, támogatást.

- Fogalmazzon meg célokat, melyek elérése erősíti önértékelését és önbecsülését, illetve erősítheti kapcsolatait a környezetében élőkkel.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.