

به نام خداوندی

که همتی را آفرید

که ابرمرا همتی را آفرید

و انسان که در این ابرمرا غور کند

سرشناسه: هیلی، کریس (Healy, Chris). تاریخ انتشار کتاب به زبان اصلی ۲۰۰۸
عنوان و نام پدیدآورنده: اختلال شخصیت مرزی/ راهنمای عملی برای درمانگران و
درمانجویان/ نویسنده: کریس هیلی؛ مترجمان: مجید محمودعلیلو، احمد منصوری، و
محمدامین شریفی.

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۰۹-۰-۰

چاپ دوم

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Understanding Your Borderline Personality Disorder

یادداشت: کتابنامه

موضوع: روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: ۵۹ ۱۳۸۹ ۳ الف / RC۵۶۹/۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۸۵۵۵

حق چاپ محفوظ است

اختلال شخصیت مرزی

راهنمای عملی برای درمانگران و درمانجویان

نویسنده: کریس هیلی

مترجمان:

دکتر مجید محمودعلیلو

عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز

احمد منصوری

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

محمدامین شریفی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

نشر نیونر

۱۳۹۲

چاپ دوم

اختلال شخصیت مَرزی

راهنمای عملی برای درمانگران و درمانجویان

نویسنده: کریس هیلی

مترجمان: دکتر مجید محمودعلیلو، احمد منصوری، و محمدامین شریفی

نوبت چاپ: دوم، بهار ۱۳۹۲ - شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: احمدی

صحافی: مینو

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

نشانی: تهران / خیابان فلسطین شمالی / بالاتر از بلوار کشاورز / کوچه دانش کیان / شماره ۳۹ / طبقه دوم / واحد ۳

تلفن: ۸۸۹۲۳۵۶۱ فاکس: ۸۸۸۰۳۷۱۹ Neevand88@gmail.com

تهران - ۱۳۹۲

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار نویسنده
۱۰	یادداشت ویراستار مجموعه
۱۲	پیشگفتار مترجمان
	جلسه اول
۱۵	شخصیت به چه معناست؟
۲۳	منظور از اختلال شخصیت چیست؟
۲۷	مردم درباره اختلال شخصیت مرزی چه نظری دارند؟
۲۸	درد و رنج ناشی از اختلال شخصیت مرزی چگونه است؟ آیا می‌توان دردی شبیه آن یافت؟
	جلسه دوم
۳۲	آیا ممکن است که شما این اختلال را به ارث برده باشید؟
۳۳	فکر می‌کنید این مشکل با چیزی در مغز شما، در ارتباط است؟
۳۵	آیا ممکن است محیطی که در آن بزرگ شده‌اید، باعث شکل‌گیری این اختلال در شما شده باشد؟
۳۷	شخصیت‌های مشهوری که از اختلال شخصیت مرزی رنج می‌برند، چه کسانی هستند؟
	جلسه سوم
۴۰	علائم و نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی کدامند؟
۵۷	کدام‌یک از شخصیت‌های مشهور، خودآسیب‌رسانی داشته‌اند؟

جلسه چهارم

- ۶۵ درمان‌های کلامی چه نوع درمان‌هایی هستند؟
- ۷۶ درمان‌های هنری خلاق چه نوع درمان‌هایی هستند؟
- ۸۰ نقش متخصصانی که مرا درمان می‌کنند چیست؟
- ۸۳ ممکن است چه مشکلاتی راجع به رابطه درمانی با درمان‌گرم به وجود بیاید؟

جلسه پنجم

- داروها چگونه می‌توانند به شما کمک کنند تا از علائم اختلال شخصیت مرزی رهایی پیدا کنید؟
- ۸۶ شما چگونه می‌توانید با پزشک عمومی خود در رابطه با داروهای تجویز شده کار کنید؟
- ۸۸ متداول‌ترین داروهایی که در مورد مشکل شما تجویز می‌شوند کدامند؟

جلسه ششم

- ۱۰۷ چرخه نوسانات خلقی
- ۱۲۵ چرخه روان‌پریشی
- ۱۳۷ چرخه رفتارهای تکانشی
- ۱۴۶ چرخه پوچی و بی‌حوصلگی
- ۱۵۵ چرخه افکار خودکشی
- ۱۶۵ چرخه رهاشدگی
- ۱۷۷ چرخه روابط بین‌فردی
- ۱۹۴ چرخه آسیب به خود
- ۲۲۱ چرخه خشم
- ۲۳۳ چرخه هویت خود
- ۲۴۴ کتابنامه

پیشگفتار نویسنده

افرادی که از اختلالات روانی رنج می‌برند جهت دسترسی به اطلاعات مرتبط با تشخیص بیماری‌شان، به فعالان حوزه بهداشت روان مراجعه می‌کنند و روانپزشکان نیز از آن‌ها می‌خواهند که مراجعان را در رابطه با تشخیص خود آموزش دهند. ولی یک فعال حوزه بهداشت روان که پرمشغله است، چگونه از پس این کار برمی‌آید؟

اگرچه اطلاعات زیادی در اینترنت، کتاب‌ها و بروشورهای آموزشی وجود دارد، ولی یکپارچه‌سازی و سازماندهی چنین اطلاعات وسیعی، کاملاً زمان‌بر است. اکثر فعالان بهداشت روانی، در پی روزآمد کردن اطلاعات خود و همچنین سازمان دادن هرچه بیشتر جلسات درمانی برای مراجعان خود هستند. آن‌ها ممکن است برخی از اطلاعات را از اینترنت به دست آورند، با استفاده از تجربه‌ای که از پرستاری افراد مبتلا به بیماری‌های روانی کسب کرده‌اند مراجعان خود را آموزش دهند و یا این که متون علمی مرتبط با موضوع را مطالعه و نتایج و یافته‌هایشان را خلاصه کنند. در نتیجه اکثر مراجعان، سطوح مختلفی از آموزش را در رابطه با شناخت بیماری خود دریافت می‌کنند. همین موضوع، مشکلی بود که من در طول حرفه پرستاری خود با آن مواجه شدم؛ یعنی به الگو یا ساختاری احتیاج داشتم که دربرگیرنده‌ی اطلاعات اساسی، جهت استفاده‌ی مراجعان باشد؛ مضاف بر این که نیازمند چهارچوبی بودم که جلسات ساختاریافته‌ای را برای کمک به من جهت آموزش بیماران فراهم آورد. بر این اساس بود که چند سال پیش، کتابی تحت عنوان "درک بیماری اسکیزوفرنیای شما: کتاب تمرین"^۱، تدوین کردم که توسط انتشارات وایلی - بلک‌ول^۲، در سال ۲۰۰۷ منتشر شده است. من متوجه شدم اطلاعات ارائه شده در کتاب‌های تمرین، به بیماران این امکان را می‌دهد که به منظور یادگیری مطالبی پیرامون بیماری خود، بیشتر درگیر موضوع شوند و با نوشتن افکار و احساس‌های خود، درک‌شان از مشکل نیز بیشتر و پخته‌تر شود.

-
1. Understanding Your Schizophrenia Illness: A Workbook
 2. Wiley-Blackwell

پس از تکمیل کتاب تمرین فوق، احساس کردم کتاب مشابهی برای افرادی که از اختلال شخصیت مرزی رنج می‌برند، کاملاً ضروری است تا از این طریق درک بیشتری از بیماری خود کسب کنند، چرا که این اختلال به شدت مورد بدفهمی واقع شده است. افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، در زمینه کنترل رفتارها و هیجان‌های خود با مشکلاتی مواجه‌اند که هم برای کسانی که به آن دچارند و از دست آن به ستوه آمده‌اند، و هم برای افرادی که در پی درمان این اختلال هستند، پیامدهای ویران‌کننده-ای به بار می‌آورد. در طول سالیان گذشته، آگاهی و پژوهش در رابطه با این اختلال، سیر رو به رشدی داشته و همین امر موجب ارتقاء درمان و درک اختلال شخصیت مرزی شده است، ولی هنوز هم از آن به عنوان یک بیماری قابل‌بحث و مجادله‌برانگیز یاد می‌شود. به واسطه مشکلاتی که در زمینه کنترل و مراقبت از بیماران مبتلا به این اختلال وجود دارد، متأسفانه برخی از متخصصان بهداشت روان دید مثبتی نسبت به این مقوله تشخیصی ندارند؛ مضاف براین‌که، بسیاری از متخصصان به دلیل پیچیده بودن ماهیت این اختلال، واقعاً تصدیق می‌کنند که دانش محدودی درباره آن دارند. با این همه، اگر افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی برای تغییر رفتارهای [آسیب‌زای] بلندمدت خود انگیزه پیدا کنند و یاد بگیرند که چگونه احساس‌های ناخوشایند حین درمان را تحمل کنند، آن‌گاه می‌توان برای داشتن زندگی‌ای با کیفیت بهتر برای آن‌ها و عزیزانشان امیدوار بود. ضروری است تا افرادی که از اختلال شخصیت مرزی رنج می‌کشند، عزیزانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، و همچنین متخصصان سلامت روان، همگی به این باور برسند که بیماران مرزی می‌توانند به مرور زمان پیشرفت درمانی داشته و به زندگی همراه با آرامش و شادی نائل شوند. کتاب تمرین پیش‌رو، امیدوار است تا به منظور رسیدن به این امر مهم به بیماران کمک کند.

این کتاب تمرین از شش جلسه تشکیل شده است و هر کدام از جلسات، با یکی از ابعاد مختلف اختلال شخصیت مرزی سروکار دارد. هر یک از جلسه‌ها با پرسشنامه‌ای آغاز می‌شود که توسط بیماران تکمیل می‌گردد. اگرچه این پرسشنامه‌ها در حکم آزمون روانشناختی محسوب نمی‌شوند، ولی می‌بایست به عنوان ابزاری تلقی شوند که از طریق

آن، بیماران و مراقبان آنها بتوانند در اطلاعات مربوط به مشکل سهیم شوند. علاوه بر این، سؤالات آغاز فصل به بیماران کمک می‌کند تا پیش از هر جلسه بر جنبه‌های مشخصی از اختلال خود متمرکز شوند. ضروری است که این شش جلسه به آرامی طی شود - شاید هر هفته فقط چند صفحه - و کل کتاب تمرین ظرف چندین ماه تکمیل گردد. موضوع مهم دیگر این‌که، مبتلایان به این اختلال برای آن‌که مطمئن شوند هر جلسه را به‌طور کامل فهمیده‌اند، بایستی روی میزان پیشرفت خود به‌خوبی کار کنند. پیشنهاد من این است که کتاب تمرین تا زمان تکمیل نهایی آن، نزد متخصص سلامت روان نگهداری شود. این اقدام، مانع از آن می‌شود که بیماران به تنهایی بر روی مسائلی کار کنند که نیازمند حمایت از سوی درمانگر است. پس از اتمام کار، بیماران می‌توانند از این کتاب به عنوان یک ابزار مرجع استفاده نمایند. لطفاً دقت داشته باشید که برخی از راهبردهای مقابله‌ای خود - یاری رسان که در سرتاسر کتاب تمرین حاضر پیشنهاد شده است، نباید به منزله نوعی روش درمانی تلقی گردد، بلکه بایستی به عنوان روشی جهت کارکردن بر روی هیجان‌های دشوار در نظر گرفته شود، که به موازات ورود بیمار به برخی از شکل‌های درمانی، از آن استفاده می‌شود؛ مثل درمان کلامی و درمان دارویی که به ترتیب در جلسه‌های چهارم و پنجم مورد بحث قرار گرفته‌اند. ممکن است لازم باشد که درمانگران برخی از پیشنهادها را بازنگری کرده و بر اساس آن تصمیم بگیرند که آیا راه‌حل‌ها برای درمانجویان ویژه خودشان کمک‌کننده است یا خیر. همچنین این کتاب نمی‌تواند جایگزین نقش ارزشمند درمانگر شود؛ درمانگری که در کنار مراجع و در مسیر بهبودی وی به حمایت و راهنمایی می‌پردازد.

این مسؤولیت ما به عنوان فعالان حوزه بهداشت روان است که بیماران را نسبت به آینده امیدوار کنیم و برای مراجعان خود آموزش‌های لازم را فراهم آوریم تا بتوانند زندگی خودشان را بهبود ببخشند. برای این منظور، کتاب حاضر در تلاش است به بیماران کمک کند که خودشان را بهتر درک کرده و شیوه‌های جایگزین و مؤثرتر دیگری برای کنار آمدن با اختلال خود بیابند.