

اختلال شخصیت مرزی مختلط

کتاب راهنمای شناخت و مدیریت بیماری‌های همراه و هم‌زمان

دکتر دنیل جی. فاکس

ترجمه:

سحر عطار

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

مهدی رئیسی منوجان

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

ویراستار علمی:

پروفسور نورمحمد بخشانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

سرشناسه	: فاکس، دانیل ج.
عنوان و نام پدیدآور	: Fox, Daniel J., Psychologist اختلال شخصیت مرزی مختلط: کتاب راهنمای شناخت و مدیریت بیماری‌های همراه و همزمان/ دنیل جی. فاکس؛ ترجمه سحر عطار، مهدی رئیسی، منوچان؛ ویراستار علمی نورمحمد بخشانی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.؛ جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۹۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Complex borderline personality disorder: how coexisting conditions affect your BPD and how you can gain emotional balance, [۲۰۲۲].
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۷۱] - ۲۷۹.
عنوان دیگر	: کتاب راهنمای شناخت و مدیریت بیماری‌های همراه و همزمان.
موضوع	: اختلال شخصیت مرزی Borderline personality disorder اختلال شخصیت مرزی -- درمان Borderline personality disorder -- Treatment
شناسه افزوده	: ۱۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اختلال شخصیت مرزی مختلط

کتاب راهنمای شناخت و مدیریت بیماری‌های همراه و هم‌زمان

تالیف: دکتر دنیل جی. فاکس

ترجمه: سحر عطار - مهدی رئیسی منوجان

ویراستار علمی: پروفیسور نورمحمد بخشانی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۹۹-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۲۷۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

«این کتاب می‌تواند به عنوان مرجعی بسیار عالی و جذاب هم برای افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی (BPD) و هم برای کلیه افرادی که مایل به کسب اطلاعات بیشتر در مورد پیچیدگی این اختلال و تظاهرات بالینی آن هستند، محسوب گردد. دانیل جی. فاکس^۱ به طرز استادانه‌ای حجم گسترده‌ای از اطلاعات پیچیده و تجزیه سال‌ها کار را به روایتی آسان برای خواندن تبدیل نموده است. این کتاب راهنما، راهنمایی برجسته برای تقویت درک عمیق‌تر و تکمیل عملکرد بالینی ارائه می‌دهد.»

دکتر آنکا^۲،

دانشیار روانشناسی و

مدیر مرکز مطالعات آسیب روحی و استرس در دانشگاه هیوستون

«دانیل جی. فاکس منبع فوق‌العاده ارزشمندی را برای افراد دارای علائم اختلال شخصیت مرزی (BPD) به تنهایی یا همراه با بیماری‌های هم‌زمان یا همراه دیگر خلق نموده است. این کتاب ابزاری عالی برای کمک به افراد برای درک مشکلاتی است که روزانه با آن‌ها مواجه‌اند، و همچنین همانند نقشه راهی است که مسیر را برای چگونگی رسیدن به مقصد با روابط معنادار و رضایت‌بخش و همچنین همراه با آرامش و پذیرش بیشتر فرد نشان می‌دهد.»

دکتر راس وود^۳،

بنیانگذار و مدیر مرکز روانشناسی کلیر فورک^۴

^۱ Daniel J. Fox

^۲ Anka A. Vujanovic

^۳ Russ Wood

^۴ Clear Fork Psychology Services

«دانش فرد را توانمند و قدرتمند می‌سازد! کتاب فاکس در ارائه نقشه راهی برای درک سفر اغلب ناشناخته افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD)، کتابی فوق-العاده و استثنایی است. فاکس ابزارهایی برای شناسایی علائم (ساختار سطحی) و همچنین محتوای درونی که باید برای مدیریت اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) و داشتن یک زندگی معنادار مورد توجه قرار گیرد، ارائه می‌دهد. این کتاب مرجع خودیاری مملو از راهکارها و تحقیقات به‌روز مورد نیاز برای دستیابی به تندرستی است.»
دکتر دایان استوبنر-می^۱،
مدیر آموزش مرکز مشاوره
و استادیار بالینی در گروه روانشناسی دانشگاه ایالتی سام هیوستون^۲

«فاکس در این کتاب بسیار کامل و فوق‌العاده واضح نوشته شده، به یکی از پیچیده‌ترین جلوه‌های ذهن یعنی عملکرد شخصیت ما پرداخته است. او با تکیه بر سال‌ها کار و تجربه بالینی با بیماران مبتلا به بیماری‌های مختلط، راهنمای ضروری را برای کسانی که امیدوارند اختلال شخصیت مرزی (BPD) خود و همپوشانی آن با سایر بیماری‌های سلامت روان را درک و مدیریت کنند، ارائه می‌دهد.

دکتر کارلا شارپ^۳،
استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه هیوستون.
بسیار شناخته شده در سطح بین‌المللی به دلیل کارش در زمینه رشد، پدیدارشناسی و درمان اختلالات شخصیت

^۱ Diane Stoeber-May

^۲ Sam Houston State University

^۳ Carla Sharp

فهرست مطالب

مقدمه: موقعیتی پیچیده و دشوار که بیرون آمدن از آن بسیار دشوار است.....	۹
فصل اول: اختلال شخصیت مرزی (BPD) چیست و چه چیزی آن را به یک اختلال تبدیل می‌کند؟.....	۱۵
فصل دوم: اختلال شخصیت مرزی (BPD) خالص و مختلط با بیماری‌های هم‌زمان.....	۴۷
فصل سوم: افت و خیزهای شدید اختلال دوقطبی.....	۶۷
فصل چهارم: فعالیت‌های مؤثر در حفظ ثبات خلق و خوی شما.....	۸۵
فصل پنجم: احساس گناه و غم شما در افسردگی.....	۹۵
فصل ششم: فعالیت‌های مؤثر در مقاومت در مقابل افسردگی شما.....	۱۱۵
فصل هفتم: وقتی واقعیت وجودی شما از طریق روان‌پزشکی به چالش کشیده می‌شود.....	۱۲۹
فصل هشتم: فعالیت‌های مؤثری که حال شما را در زمان حاضر تثبیت می‌کنند (افسردگی را در شما کاهش می‌دهند).....	۱۴۹
فصل نهم: رقابت بی‌پایان با اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD).....	۱۶۱
فصل دهم: فعالیت‌های مؤثر در برنده شدن در این رقابت.....	۱۸۷
فصل یازدهم: زندگی با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و اختلال استرس پس از سانحه مختلط (C-PTSD) سخت‌تر از شکستگی استخوان‌ها است.....	۱۹۹
فصل دوازدهم: فعالیت‌های مؤثر برای غلبه بر آسیب روحی.....	۲۲۱
فصل سیزدهم: بیماری عارضه‌دار.....	۲۳۹
فصل چهاردهم: وقتی این فقط یک تلاش منحصر به فرد نیست.....	۲۵۵

٢٧١.....مراجع و مأخذ

مقدمه

موقعیتی پیچیده و دشوار که بیرون آمدن از آن بسیار سخت و دشوار است

معمولاً هیچ‌کس مقدمه کتاب را نمی‌خواند، اما در اینجا توصیه می‌شود شما این مقدمه را حتماً بخوانید. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که برای شما ارزش قائل شود، نه اینکه وقت شما را تلف کند یا اطلاعات غیرضروری را در یک موقعیت دشوار به شما ارائه دهد. این مقدمه چشم‌اندازی کلی برای شما و چگونگی ساختار این کتاب می‌باشد. نادیده گرفتن این بخش کوتاه می‌تواند باعث سردرگمی و در نتیجه ناامیدی شما گردد و در نهایت موجب کنار گذاشتن این کتاب مفید و از دست دادن منبعی کارآمد شود که می‌تواند بخش مهم ایجاد بینش و دانش و همچنین مهارت‌ها و توانایی‌ها برای مدیریت اختلال شخصیت مرزی (BPD) و بیماری‌های هم‌زمان با اختلال شخصیت مرزی (BPD) شما باشد.

چگونگی ساختار بندی این کتاب

کتاب حاضر برای شناخت مبانی اساسی اختلال شخصیت مرزی (BPD) و آنچه که آن را به یک اختلال تبدیل می‌کند، طراحی گردیده است. فصل اول شامل اقداماتی است که به شما کمک می‌کنند نه تنها علائم و مسائل کلی شخصیت بلکه موارد مربوط به اختلال شخصیت مرزی خود را نیز شناسایی کنید تا بینش ارزشمندی در این مورد به دست آورید. فصل دوم به بررسی تفاوت بین اختلال شخصیت مرزی تنها و اختلال شخصیت مرزی مختلط (BPDC) می‌پردازد. احتمالاً به خاطر آنچه در اینجا می‌آموزید، شگفت‌زده می‌شوید.

در فصل‌های سوم تا دوازدهم، اختلالات مختلفی را که احتمالاً هم‌زمان با اختلال شخصیت مرزی (BPD) رخ می‌دهند و باعث اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) می‌شوند، بررسی خواهیم نمود. این اختلالات همراه عبارتند از: اختلال دوقطبی، افسردگی، روان‌پریشی، اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD)، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و اختلال استرس پس از سانحه مختلط (C-PTSD). در این فصل‌های کتاب، ابتدا با جزئیات و علائم مربوط به هر بیماری هم‌زمان آشنا خواهید شد. سپس،

تمرینات و فعالیت‌هایی را انجام خواهید داد تا به شما در مدیریت و کنترل نه تنها علائم اختلال شخصیت مرزی (BPD)، بلکه برای کنترل بیماری‌های هم‌زمان نیز کمک کنند. فصل سیزدهم جمع‌بندی همه این‌ها می‌باشد و به شما کمک می‌کند تا ده علامت اصلی مرتبط با اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) خود را شناسایی کنید، زیرا به همه اختلالات احتمالی هم‌زمان مورد بحث در کتاب مربوط می‌شود. این فصل به شما کمک می‌کند تا تلاش خود را معطوف به کاهش سخت‌ترین علائم نمایید و در عین حال احتمال موفقیت و احساس توانمندی را در آینده افزایش دهید. این فصل به همین جا ختم نمی‌شود، بلکه منابعی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا در جلوگیری از احساس غرق شدن در علائم و بیماری‌ها به شما کمک کند، راه‌هایی برای روشن کردن راه موفقیت پیش روی شما می‌گذارد، روش‌هایی برای به چالش کشیدن قضاوت‌های منفی ارزش فردی به شما نشان می‌دهد و راهکاری برای فراتر رفتن از اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) شما ارائه می‌نماید.

فصل آخر این کتاب با ارائه سوالاتی برای پرسیدن و راهنمایی‌هایی در مورد آنچه برای دریافت کمک‌های مورد نیاز خود و یافتن یک درمان مناسب، به دنبال آن هستید، به یاری شما می‌آید تا یک متخصص سلامت روان بیابید که بتواند در این مسیر شما را همراهی کند. همچنین به موانع رایج درمان می‌پردازد که می‌توانید و باید قبل از کار بر روی علائم و مشکلات اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) آن‌ها را برطرف کنید. این کتاب از رویکردی استفاده می‌کند که نه تنها اختلال زمینه‌ای اختلال شخصیت مرزی (BPD)، بلکه بیماری‌های هم‌زمان را نیز در نظر می‌گیرد تا به علائم، مشکلات، بیان و تجربه منحصربه‌فرد شما از اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) بپردازد. منحصر به فرد بودن شما یک دارایی محسوب می‌شود، نه یک بار مسئولیت و بدهی. دسترسی به آن بخش از وجودتان با مطالعه این صفحات، به شما کمک می‌کند تا نه تنها در مورد خود، بلکه در مورد دنیای خود نیز بیشتر بدانید.

نکته قابل توجه: در هر فصل، تمرین‌ها و فعالیت‌هایی تحت عنوان «نکته قابل توجه» برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد علائم و مشکلات اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) وجود دارد که به شما کمک می‌کنند تا راهبردهایی را برای کاهش تأثیر نامطلوب آن‌ها بیاموزید. این‌ها مهارت‌ها و توانایی‌ها ملموس و قابل اجرا هستند و

می‌توانید آن‌ها را برای دور شدن از علائم چالش‌برانگیز و در مسیر زندگی همراه با خودمختاری، به روشی سازگارانه، سالم و سازنده، به کار گیرید.

دفتر یادداشت اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) شما

شما به یک دفتر انشا و دفترچه دیگری برای استفاده به عنوان دفتر یادداشت اختلال شخصیت مرزی مختلط نیاز دارید. در این دفتر، تمام اطلاعاتی را که در مورد خود، علائم و بیماری‌ها و اختلال شخصیت مرزی مختلط خود می‌آموزید، وارد می‌کنید. همچنین این دفتر، مکانی برای ثبت پاسخ‌ها و هر بینشی که از تمرین‌ها و فعالیت‌های «نکته قابل توجه» به دست می‌آورید، می‌باشد.

دفتر یادداشت شما به سرعت به منبعی باارزش تبدیل می‌شود، زیرا فضایی را برای بررسی تمام اطلاعات فردی و اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) در اختیار شما قرار می‌دهد، به جای اینکه مجبور باشید برای یافتن آن به اینجا یا آنجا سر بزنید. ممکن است بخواهید دفتر یادداشتی بیابید که به شیوه‌ای خاص تزئین شده باشد یا جلد یا مطالب خاصی داشته باشد که بازگوکننده چیزی خاص برای شما باشد. آن را منحصر به فرد کنید، زیرا می‌تواند به ابزار بسیار ویژه‌ای تبدیل شود که طی فرآیند کشف و رشد از آن استفاده می‌کنید.

افکار یا قصد خودکشی*

بررسی علائم و مسائل اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) ممکن است به افکار یا برنامه‌هایی برای آسیب رساندن به خود منجر شود. اگر شما یا کسی که می‌شناسید به آسیب رساندن به خود فکر می‌کنید:

- با متخصصین محلی برای درخواست کمک و مداخله تماس بگیرید.
- با خط حیاتی پیشگیری از خودکشی ملی به شماره ۸۲۵۵-۲۷۳-۸۰۰-۱ تماس بگیرید.^۱
- از وب‌سایت آن‌ها به آدرس <http://www.suicidepreventionlifeline.org> دیدن نمایید.^۲

۱ شماره اورژانس اجتماعی در ایران ۱۲۳ می‌باشد.

۲ از وب‌سایت آن‌ها به آدرس <https://www.behzisti.ir/tag/۱۲۳> دیدن فرمایید.

• کلمه «خانه» (home) را به شماره ۷۴۱۷۴۱ (فقط آمریکا و کانادا) پیامک کنید تا به یک مشاور متصل شوید یا از وبسایت آن‌ها به آدرس <http://www.crisistextline.org> دیدن فرمایید. این پیامک را چنانچه در بریتانیا هستید، به شماره ۸۵۲۵۸ یا در ایرلند، به شماره ۵۰۸۰۸ ارسال نمایید.

• به انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی (IASP) به آدرس https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres مراجعه نمایید.^۱

مهم است که افراد و منابعی را که در صورت بروز این مشکل می‌توانید به آن‌ها دسترسی داشته باشید، شناسایی نمایید.

همان‌طور که کتاب را مطالعه می‌کنید، علائم خاصی را مشاهده خواهید نمود که با یک ستاره (*) به شما یادآوری می‌کنند که برای دسترسی به منابع کمک در صورت داشتن افکار و قصد آسیب به خود یا خودکشی به این بخش بازگردید. به یاد داشته باشید، شما از دانش این کتاب برای عقب انداختن اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) خود استفاده می‌کنید و زندگی خود را متفاوت خواهید کرد. اگرچه کار آسانی نیست، اما تلاشی ارزشمند است، و همه گاهی برای عبور از شرایط تغییر دهنده زندگی به کمک نیاز دارند.

نکته قابل توجه: اولین ورودی دفتر یادداشت شما

در صفحه اول دفتر یادداشت خود، دو یا سه نفر را فهرست کنید که اگر به فکر آسیب رساندن به خود یا پایان دادن به زندگی خود افتادید، بتوانید با آن‌ها تماس بگیرید یا از طریق پیامک با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. شماره و آدرس ایمیل آن‌ها را بعد از نام شان اضافه نمایید. اگر فردی را برای این کار نمی‌شناسید، شماره خط ملی پیشگیری از خودکشی و شماره متنی بحران ذکر شده در بالا را در دفترچه خود یادداشت کنید و همچنین آن‌ها را به تلفن خود اضافه کنید.

با گذراندن این فرآیند، چیزهای زیادی در مورد خود و افراد زندگی‌تان خواهید آموخت. صمیمانه امیدوارم که ارزش، منحصر به فرد بودن، قدرت و توانایی خود را برای

۱ سایت انجمن پیشگیری از خودکشی در ایران: <https://old.iums.ac.ir/fa?sid=۱۵۶>

تغییر زندگی پرتلاطمی که احساس می‌کنید و توسط تحریف ناشی از اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) در آن گرفتار شده‌اید را بشناسید. شما بسیار فراتر از آنچه می‌شناسید، هستید و این کتاب به شما کمک می‌کند تا آن را دریابید و فراتر از آن رشد کنید.

بیابید کار را شروع کنیم

هر تلاش بزرگ با برداشتن اولین گام شروع می‌شود. این گام آغازین، همان حرکت اولیه است. از آنچه در مورد خود و افراد و موقعیت‌های زندگی خود می‌آموزید شگفت‌زده خواهید شد. همه کسانی را که با آن‌ها کار کرده‌ام و کسانی که کتاب‌های من را می‌خوانند و می‌کوشند بر علائم و نگرانی‌هایشان غلبه کنند تا زندگی‌شان بهتر شود، تحسین می‌کنم. این کتاب تجسم باور و امیدی است که من برای مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی مختلط (CBPD) دارم. کارآمدی و توانایی خود را بشناسید، قدرت خود را بشناسید و استقامت خود را برای انجام زندگی متفاوت بپذیرید. همان طور که پیش می‌روید، این کار را با یادآوری این بیانیه کلیدی انجام دهید که من در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود بارها و بارها به درستی آن پی برده‌ام: دانش، فرد را توانمند و قدرتمند می‌سازد.^۱

^۱ knowledge is empowerment

