

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU OSOBOWOŚCI CHWIEJNEJ EMOCJONALNIE.

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

AUTOOBSERWACJA

1

Jeśli postrzegasz siebie jako osobę chwiejną emocjonalnie, zastanów się w jakim stopniu pasują do Ciebie poniższe stwierdzenia:

Zdarza się, że ktoś jest dla mnie najważniejszy, a potem poważnie rozczarowuje i traci wszystko w moich oczach.

Często nie jestem pewna/y kim naprawdę jestem i w jakim kierunku zmierza moje życie.

Zauważam, że zachowuję się inaczej w stosunku do różnych osób lub w różnych sytuacjach i czasami sam/a nie wiem co jest prawdą.

Mój nastrój często, gwałtownie się zmienia.

Zdarza się, że czuję się pusta/y w środku.

Miewam napady złości lub wybuchy emocji, nad którymi trudno mi zapanować.

Drobne sprawy potrafią wywołać mój gniew.

Jestem dosyć impulsywna/y – zdarza mi się kupowanie rzeczy, na które mnie nie stać; nadużywanie alkoholu lub narkotyków; nieostrożna jazda samochodem; niekontrolowane jedzenie lub uprawianie seksu z osobami, których prawie nie znam;

Czasami mam poczucie, że tracę kontakt z rzeczywistością i nie czuję się z innymi bezpiecznie.

Powyższe stwierdzenia odnoszą się do objawów zaburzeń osobowości typu borderline, czyli osobowości chwiejnej emocjonalnie, która może przejawiać się poprzez:

intensywne, lecz niestabilne i często burzliwe relacje z innymi,

gwałtowne przejścia od poczucia dużej pewności siebie i wiary w swoje możliwości do samonienawiści,

skrajna zmienność nastroju w relatywnie krótkim czasie,

przeżywanie gniewu, często związane z zachowaniami agresywnymi,

- **impulsywność w zachowaniach seksualnych, wydawaniu pieniędzy, stosowaniu używek, jedzeniu czy prowadzeniu samochodu, ogromny lęk przed odrzuceniem – realnym lub przewidywanym, uczucie pustki wewnętrznej,**
- **samookaleczenia lub inne zachowania autodestrukcyjne.**

Pamiętaj, że **nie wszystkie** z wymienionych objawów muszą wystąpić, aby rozpoznać cechy zaburzeń osobowości, które są wskazaniem do profesjonalnych oddziaływań terapeutycznych. Jeśli doświadczasz któregoś z powyższych i powoduje to Twoje cierpienie lub trudności w relacjach – skonsultuj się z psychoterapeutą.

2

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Porozmawiaj z kimś bliskim i zaufanym – wypowiadanie na głos tego, co nas przeraża pomaga bardziej niż przypuszczasz!

Jeśli nie ma w Twoim otoczeniu osoby, z którą mógłbyś/mogłabyś szczerze porozmawiać, możesz skorzystać z licznych telefonów zaufania. m.in.:

Codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer **116 123**, który połączy Cię z konsultantem **Kryzysowego Telefonu Zaufania**, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia.

Pomoc profesjonalną w przypadku objawów zaburzeń lękowych (m.in. agorafobii) uzyskasz u psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry. Możesz także zgłosić się do lekarza rodzinnego, który pokieruje Cię do odpowiedniego specjalisty.

Dbaj o higienę psychiczną:

- pielęgnuj bliskie relacje,
- dbaj o regularny sen,
- podejmuj aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność,
- poznawaj siebie – autorefleksja, większa świadomość własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu i zmniejsza lęk,
- bądź dla siebie życzliwy/a i wyrozumiały/a
- spróbuj jogi, medytacji, ćwiczeń relaksacyjnych – badania naukowe dowodzą, że to pomaga skutecznie obniżyć poziom lęku.
- wyznaczaj sobie małe cele – łatwiej będzie Ci zachować wytrwałość i uniknąć przeciążenia zbyt wieloma zadaniami.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Zaburzenia osobowości leczy się przede wszystkim za pomocą psychoterapii.

Psychoterapia odbywa się poprzez rozmowę z osobą posiadającą specjalne kwalifikacje i służy lepszemu rozumieniu własnych przeżyć, potrzeb i obaw. Umożliwia odnalezienie nowych sposobów radzenia sobie z różnymi trudnościami.

Istnieje wiele podejść terapeutycznych, z których mogą skorzystać osoby z objawami zaburzeń osobowości. Najczęściej rekomenduje się **psychoterapię psychodynamiczną**, która sprzyja poznaniu źródeł problemów poprzez uzyskiwanie większej świadomości we wspierającej relacji z terapeutą.

Istnieją również **grupowe formy psychoterapii**, dzięki którym można otrzymać wsparcie od osób doświadczających podobnych trudności. Grupa terapeutyczna stwarza także bezpieczne warunki do przyglądania się własnemu stylowi budowania relacji z innymi. Zawsze jest prowadzona przez jednego lub dwóch terapeutów, obowiązuje w niej zasada poufności, a w jej skład zwykle wchodzi około 10 osób.

Lekarz psychiatra bada stan psychiczny i jeśli jest taka potrzeba, przepisuje leki, co każdorazowo uzgadnia z pacjentem. Nie potrzebuje skierowania, żeby zapisać się na wizytę do psychiatrii!

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to przede wszystkim: Poradnie Zdrowia Psychicznego lub prywatne ośrodki i gabinety.

Istnieje wiele możliwości korzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej oferowanych przez instytucje państwowe i liczne organizacje pozarządowe. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat dostępności pomocy w Twojej okolicy, skontaktuj się z telefonem zaufania, ośrodkiem pomocy społecznej, ośrodkiem interwencji kryzysowej lub poradnią zdrowia psychicznego. Wiele informacji dostępnych jest także w Internecie.

Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty, pytając o ukończone studia i szkolenia specjalistyczne oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.