



ŠTO JE GRANIČNI POREMEĆAJ LIČNOSTI?



Sigurno poznaješ nekog tko je jako društven i lako prilazi drugim ljudima, dok netko drugi više voli biti sam i provesti vikend uz dobru knjigu. Svaka osoba ima svoju jedinstvenu ličnost, odnosno relativno trajne osobine koje definiraju kako percipira sebe i svijet oko sebe te kako se ponaša. U nekim slučajevima ove su osobine jako **rigidne** i **neprikladne** te otežavaju osobi svakodnevno funkcioniranje – tada govorimo o **poremećaju ličnosti**.

S obzirom na problematične osobine koje se iskazuju, postoji **deset** različitih poremećaja ličnosti, a **granični poremećaj ličnosti** je jedan od najčešćih – od njega pati oko 1,4% opće populacije. Iako je u čak 75% slučajeva riječ o ženama, čini se da se jednako često javlja i kod muškaraca, ali je kod njih rjeđe ispravno prepoznat.

KAKO SE OČITUJE?

1. POJAČANA INTERPERSONALNA OSJETLJIVOST

- Osoba osjeća intenzivan **strah od napuštanja** i teško ostaje sama. Iznimno je osjetljiva na znakove tuđeg odbacivanja i na njih reagira jakim strahom i ljutnjom. S jedne strane, može pod svaku cijenu nastojati izbjeći tuđe napuštanje, što često uključuje impulzivne radnje i suicidalna ponašanja. S druge strane, može odgurivati druge od sebe prije nego se uopće veže kako bi izbjegla njihovo napuštanje.
- S drugima stvara **intenzivne odnose** koji se temelje na dvjema krajnostima - ili ih pretjerano idealizira ili ih u potpunosti obezvrjeđuje, zbog čega su odnosi **krhki** i **nestabilni**. Ovo može biti odraz nesigurne privrženosti u djetinjstvu, gdje je osoba bila ovisna o skrbniku u kojeg nije mogla imati povjerenja.

2. IMPULZIVNOST

- Osoba iskazuje visoku razinu **impulzivnosti** i često se upušta u **rizične aktivnosti** poput zloupotrebe sredstava ovisnosti, brze vožnje ili seksa bez zaštite.
- Često je **samodestruktivna**, što uključuje suicidalne misli i pokušaje te samoozljeđivanje koje nije povezano sa suicidalnim namjerama, već se javlja kao pokušaj umanjivanja psihičke patnje nanošenjem fizičke boli.

3. EMOCIONALNA NESTABILNOST

- Osoba iskazuje **intenzivne emocije** prema drugima, sebi i svijetu oko sebe koje se mogu jako **brzo izmjenjivati** i varirati od jakog straha, ljutnje, tuge i mržnje do ljubavi.
- Prisutan je **kroničan doživljaj praznine** koji se osjeća u utrobi, a često je povezan s osjećajem usamljenosti. Kako bi nadoknadila postojeću prazninu, osoba se može učestalo upuštati u aktivnosti poput prejedanja, konzumacije droga i seksualnih aktivnosti.
- Osoba često doživljava intenzivnu **ljutnju** koja je većinom povezana s doživljajem napuštenosti od strane drugih. Također ima teškoće s kontrolom ljutnje, a izražavanje ljutnje obično je praćeno jakim osjećajem srama.

4. NESTABILAN DOŽIVLJAJ SEBE

- Osoba ima **krhak** i **nestabilan identitet**, odnosno nejasnu sliku sebe. Doživljava se lošom osobom i često osjeća sram i krivnju. Vlastite vrijednosti i stavove često mijenja ovisno o svojoj socijalnoj okolini.
- Tijekom perioda iznimnog stresa mogu se javiti **paranoidne misli** i osjećaj **nestvarnosti** sebe i svijeta oko sebe.



ŠTO GA UZROKUJE?



Izgleda da su u razvoj graničnog poremećaja ličnosti uključeni i **unutarnji (genetski i biološki)** i **okolinski** čimbenici.

S jedne strane, čini se da osoba ima genetsku i biološku predispoziciju koja ju čini pojačano ranjivom. Primjerice, ako u obitelji postoji netko tko je također patio od ovog poremećaja, rizik od razvoja poremećaja je povećan. Osim toga, istraživanja koja su pratila moždanu aktivnost osoba koje boluju od graničnog poremećaja ličnosti prilikom izlaganja emocionalno obojenim podražajima ukazuju na smanjenu aktivnost dijela mozga zaduženog za **planiranje i donošenje odluka**, odnosno pretjeranu aktivnost dijela mozga zaduženog za **emocionalni odgovor**. Stoga emocionalna nestabilnost i impulzivnost imaju kod ovih osoba i biološku podlogu.

Ipak, ova biološka preosjetljivost nije dovoljna za razvoj poremećaja, već se on javlja u interakciji s **nepovoljnim okolinskim čimbenicima** u djetinjstvu poput roditeljskog zanemarivanja, zlostavljanja, nedostatka emocionalne podrške i izloženosti konfliktnim i nestabilnim odnosima.

ŠTO POMAŽE?

Dobra vijest je da kontinuirana psihoterapija može dovesti do pozitivnih promjena i povlačenja simptoma ovog poremećaja. Psihoterapija također djeluje i na naš mozak, odnosno može dovesti do smanjenja pretjerane aktivnosti amigdale koja dovodi do izražene emocionalne nestabilnosti.

Kognitivno-bihevioralna terapija je oblik strukturirane, cilju usmjerene terapije tijekom koje ćeš uz pomoć terapeuta naučiti bolje sagledati vlastite misli i emocije, razumjeti kako tvoje misli utječu na ponašanje i usvojiti adekvatnije strategije suočavanja.

Za tretman graničnog poremećaja ličnosti osobito je korisna **dijalektička bihevioralna terapija**, noviji pristup kognitivno-bihevioralne terapije koji pomaže osvijestiti sadašnji trenutak te uči kako kontrolirati ekstremne emocije, smanjiti samodestruktivna ponašanja i poboljšati odnose s drugima.

