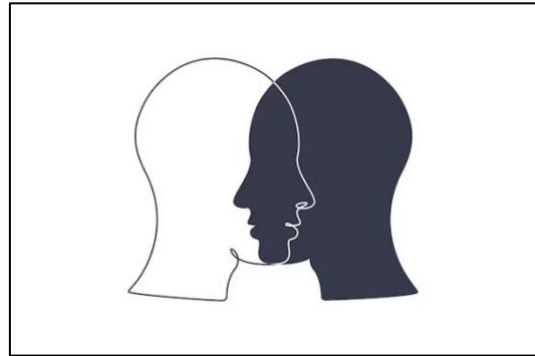


## Što je granični poremećaj ličnosti?

Granični poremećaj ima puno lica radi čega prepoznavanje i dijagnosticiranje ovog poremećaja nije jednostavan zadatak. Ključno obilježje graničnog poremećaja ličnosti jest prevladavajući obrazac nestabilnosti međuljudskih odnosa, emocija i slike o sebi te izrazita impulzivnost. Granični poremećaj ličnosti se javlja kod 2% ljudi, a u kliničkim uvjetima je najčešće dijagnosticirani poremećaj.



## Kako ga prepoznati?

- javljanje izrazitih pomaka od normalnog raspoloženja prema depresiji, razdražljivosti ili anksioznosti koji traju nekoliko sati ili dana
- bliski odnosi su burni, nestabilni i intenzivni
- izražen je strah od odbacivanja
- prisutne su teškoće s kontroliranjem bijesa
- česti su osjećaji dosade ili praznine
- slika o sebi je nestabilna (npr. nesigurnost u dugoročnim ciljevima, seksualnoj orijentaciji, osobnim vrijednostima)
- javljanje problematičnih impulzivnih ponašanja (npr. trošenje novca, uporaba psihoaktivnih tvari, bezobzirna vožnja...)
- prijetnje ili pokušaji samoubojstva
- samoozljeđivanje
- prolazne, uz stres vezane paranoidne ideje ili osjećaj nestvarnosti

Nabrojena obilježja javljaju se u ranoj odrasloj dobi i vidljiva su u različitim područjima funkcioniranja (npr. na poslu, u bliskim odnosima...).

## Što ga uzrokuje?

Čini se kako postoje različiti biološki, psihički i socijalni čimbenici koji pridonose razvoju graničnog poremećaja ličnosti.

Prema tome, čimbenici se dijele na: unutarnje (genetski i biološki) – npr. povijest psihičkih poremećaja u obitelji, pojačana ranjivost, neravnoteža neurotransmitera u mozgu i sl. i okolinske - npr. odvajanje ili gubitak jednog od roditelja u ranom djetinjstvu, loš odnos s roditeljima, zlostavljanje ili nasilje u obitelji itd.

## Što pomaže?

Istraživanja pokazuju da je kognitivno-bihevioralna terapija efikasna u liječenju osoba sa graničnim poremećajem ličnosti. Ona stavlja fokus na usvajanje vještina prepoznavanja i regulacije negativnih automatskih misli, neugodnih emocija te disfunkcionalnih ponašanja.

Osim klasične kognitivno-bihevioralne terapije, dijalektičko-bihevioralna terapija se također pokazala efikasnom u liječenju graničnog poremećaja ličnosti. Glavni cilj te terapije je uspostaviti ravnotežu između prihvaćanja sebe i životnih okolnosti u kojima osoba živi te mogućnosti promjene nekorisnih i štetnih ponašanja. Također, u terapiji osoba uči kako regulirati vlastite emocije, uspješno preživjeti krizu, biti prisutna u trenutku te vještija u odnosu s drugim ljudima.