

# Granični poremećaj ličnosti



## O poremećajima ličnosti

Svaka osoba ima jedinstvene relativno stabilne i trajne osobine koje definiraju kako percipira sebe, druge i svijet oko sebe, što osjeća te kako se ponaša. Takve osobine definiraju našu ličnost, a kod nekih ljudi one su izraženo nefleksibilne i neprilagođene u različitim životnim situacijama, što može dovesti do određenih teškoća u svakodnevnom funkcioniranju, a koje se često odražava i na odnose s drugim ljudima. Osobe s poremećajem ličnosti često imaju iskrivljenu sliku o sebi, drugima ili o svijetu. Njihovo ponašanje, ovisno o vrsti poremećaja ličnosti, može biti emocionalno nestabilno, impulzivno, sumnjičavo, povučeno ili pretjerano kontrolirano. Poremećaji ličnosti podjeljeni su u nekoliko klastera, ovisno o simptomima koji se iskazuju, a ima ih deset. **Granični poremećaj ličnosti** upravo je jedan od najčešćih poremećaja koji se pojavljuju.

## Što doživljava osoba koja ima granični poremećaj ličnosti?

- **Emocionalna nestabilnost** - Emocije su naglašene, intenzivne i nestabilne su te se jako brzo mijenjaju, a osoba ih teško kontrolira. Često se doživljavaju emocije poput ljutnje, bijesa, mržnje, straha ili usamljenosti.
- **Nestabilnost u doživljaju sebe** - Identitet osobe s graničnim poremećajem ličnosti je nestabilan i nejasan. Ponašanje i stavovi su promjenjivi, ovisno o socijalnoj okolini. Osobe se smatraju manje dobrima od drugih, pa tako često svoja razmišljanja smatraju manje vrijednima od drugih.
- **Kronični osjećaj praznine** - Osjećaj besmisla i unutarne praznine, upravo zbog osjećaja manje vrijednosti i nejasno definiranog identiteta.
- **Međuljudski odnosi** - Javlja se intenzivan strah od napuštanja te burno reagira na percipirane ili stvarne znakove tuđeg odbacivanja. Ponekad može pod svaku cijenu nastojati izbjeći tuđe napuštanje koje može rezultirati impulzivnim i opasnim radnjama kao što su suicidalna ponašanja. S druge strane, osoba može "preventivno" graditi zidove prema ljudima prije nego im se približi, a kako bi izbjegla odbacivanje. Odnosi s bliskim ljudima često su vrlo intenzivni i nestabilni. Osoba s graničnim poremećajem ličnosti ljude ili pretjerano idealizira ili u potpunosti obezvjeđuje.

- **Crno-bijelo mišljenje** - Takvo pretjerano idealiziranje ili omalovažavanje karakterizira crno-bijeli način razmišljanja. Osoba razmišlja u ekstremima i na ili/ili način.
- **Impulzivno ponašanje** - Upuštanje u rizične i autodestruktivne aktivnosti poput korištenja sredstava ovisnosti, prejedanja, seksa bez zaštite, brze vožnje, suicidalnih ponašanja, samoozlijeđivanja, rizičnog trošenja novca i sl.
- **Paranoične misli ili disocijativni simptomi** – u intenzivno stresnim situacijama može se javiti osjećaj kao da je osoba „izvan svog tijela“ ili da gubi dodir sa stvarnošću (depersonalizacija ili derealizacija).

## Poremećaji ličnosti i psihoterapija

---

- Kontinuirana psihoterapija može dovesti do povlačenja simptoma koje karakteriziraju granični poremećaj ličnosti (kao što su emocionalna nestabilnost, kontrola određenih emocija poput ljutnje, teškoće u odnosima s drugim ljudima, rizična ponašanja i sl.).
- **Kognitivno-bihevioralna terapija** je oblik strukturirane, cilju usmjerene terapije tijekom koje klijenti/ce imaju priliku naučiti bolje prepoznavati i evaluirati vlastite misli i emocije te razumjeti kako misli utječu na ponašanje.
- Takav oblik terapije također može dovesti i do učenja i primijenjivanja adekvatnijih strategije suočavanja.
- **Dijalektična bihevioralna terapija** - pomaže osvijestiti sadašnji trenutak, fokus je na učenju vještina samoregulacije, tolerancije na stres, kontrole ekstremnih emocija i smanjivanju destruktivnih ponašanja - osobito korisna kod tretmana graničnog poremećaja ličnosti i može značajno poboljšati kvalitetu života.

