



人格障碍如同天气现象
它们过去存在
现在依然存在
我们能做的只有理解和接受
《无处不在的人格》

了解更多

资源

网站:

www.BPDCentral.com (英文), 其中有“欢迎来到奥兹国”在线社区自助团体

书籍:

《亲密的陌生人: 我们如何与边缘型人格障碍者相处》
《爱你, 想你, 恨你: 走进边缘人格的世界》
《与内心的小孩对话: 如何治愈你的童年创伤》
《无处不在的人格》

电影:

《去年在马里昂巴德》, 针对紊乱的自我身份认同;
《青木瓜之味》, 针对快速大起大落的情绪变化;
《出租车司机》, 针对亲密关系中的依赖和疏离。

心理咨询



DBT: Dialectical Behavior Therapy (辩证行为疗法 目前对边缘型人格障碍最为有效的结构疗法) www.behavioraltech.org

机构:

复旦大学心理健康教育中心 021-65643339
上海市精神卫生中心 021-64387250
杨浦区及其他各区县精神卫生中心
华山/中山/东方医院等三甲医院临床心理科
林紫心理咨询中心 400-098-0708
糖心理 400-7676707
心灵花园 021-51699291

边缘型人格障碍

BORDERLINE PERSONALITY DISORDER



奥兹国是个奇妙之地
大树会唱歌
动物能说话
你永远猜不到前边有什么正等着你

《亲密的陌生人: 我们如何与边缘型人格障碍者相处》



What is BPD?



边缘型人格障碍

DSM-5 301.83(F60.3)

一种人际关系、自我形象和情感不稳定以及显著冲动的普遍心理行为模式；始于成年早期，存在于各种背景下，表现为下列5项（或更多）症状：

1. 极力避免真正的或想象出来的被遗弃（注：不包括诊断标准第5项中的自杀或自残行为）
2. 一种不稳定的紧张的人际关系模式，以极端理想化或极端贬低之间交替变动为特征
3. 身份紊乱：显著的持续而不稳定的自我形象或自我感觉
4. 至少在2个方面有潜在的自我损伤的冲动性（例如，消费、性行为、物质滥用、鲁莽驾驶、暴食）（注：不包括诊断标准第5项中的自杀或自残行为）
5. 反复出现自杀行为、自杀姿态或威胁或自残行为
6. 由于显著的心境反应所致的情感不稳定（例如，强烈的发作性的烦躁，易激惹或是焦虑，通常持续几个小时，很少超过几天）
7. 慢性的空虚感
8. 不恰当的强烈愤怒或难以控制发怒（例如，经常发脾气，持续发怒，重复性斗殴）
9. 短暂的与应激有关的偏执观念或严重的分离症状

走进【边缘型人格障碍】的世界

对边缘型人格障碍者的常见误解

他们擅于操控别人？

BPD人群会让人感觉他们好像一直要操控别人。其实他们恰恰在操控他人方面并不高明。真正有技巧的、擅于操控他人的人，会在他人无法觉察自己被操控的前提下，从他人那里得到自己想要的。而BPD人群这么做时，会被他人觉察到。

他们在试图自杀的时候其实是不想死的？

根据目前的研究以及BPD本身的严重性，8-11%的BPD患者死于自杀。他们活得生不如死，且时常想要逃离生命中的痛苦。有时他们试图以自杀的方式来结束这种痛苦，而另一些情况下，他们会以其他方式获得暂时的缓解，例如：割伤自己，烧伤自己，药物滥用，暴食/清空，入店行窃。

他们只是不想改变自己（否则他们早就会改了）？

没有一个BPD患者是自己想要在情绪及行为方面失控的。想想所有你失败的时刻。你失败是因为你不想改么？还是因为你改不掉？

他们不关心别人，只考虑自己？

其实，BPD人群极度关心他人。但当他们感到非常烦恼痛苦，会控制不住自己，做出有害于与他人之间关系的事（例如，电话轰炸、短信轰炸、不请自来）。于是，人们会觉得他们只顾自己，自私自利。在关系的危机最为紧张的时候，BPD人群经常会在生理/情绪方面十分激动，以至于他们无法顾及他人。然而，他们会为自己的行为给他人带来的影响而感到极度地罪恶和愧疚。

我们如何与边缘型人格障碍者相处

STEP1 照顾自己

- 你无法强迫边缘型人就医；
- 边缘型人格障碍行为绝对不是冲着你来的；
- 对于边缘型患者，要保持超然的关爱，记住“三不”和“三要” “三不” 不是我造成的；不是我能控制的；不是我能治愈的；“三要” 要停止找他们的麻烦；要避免成为他们的主人；要过自己的生活。

STEP2 学会沟通技巧

- 转述和反馈式聆听，重述他们的感受和讲话的重点，集中在你要传达的信息上，简明扼要，恰当地给予正面回应，提出问题，注意语调和非语音信息。

STEP3 设定个人边界

- 知道你的底线，确定并坚持事实，要求&坚守改变

STEP4 拟定安全的计划

- 愤怒：由于边缘型人调节情绪的能力较差，他们只要一生气就火冒三丈、怒不可遏。当边缘型人大发雷霆时，上上策就是暂时回避。如果对方还是大吵大闹，那么就可以立即走开。
- 自伤：保持冷静，说话语气要平静且就事论事；给予鼓励，建议其采取替代方法，如剧烈运动、捏冰块等；得到授权可为他们寻求合适的医疗手段和自助团体。
- 自杀：要用镜子式的回应，把生死存亡的抉择物归原主地反射回去，由他们自己决定。同时真诚地表示，你是很在意他们的，希望他们活下去。