

Rối loạn nhân cách ranh giới (BPD) là gì?

Rối loạn nhân cách ranh giới (BPD) là một loại rối loạn nhân cách. Bạn có thể được chẩn đoán mắc rối loạn nhân cách nếu bạn gặp khó khăn trong cách bạn suy nghĩ và cảm nhận về bản thân cũng như những người khác. Và nếu những khó khăn này khiến bạn khó đối phó trong cuộc sống hàng ngày.

Trải nghiệm của BPD khác nhau đối với mỗi người. Bạn có thể trải qua những cảm xúc rất mãnh liệt, áp đảo hoặc thay đổi. Bạn cũng có thể gặp khó khăn trong các mối quan hệ hoặc cảm giác về danh tính của mình. Trang của chúng tôi về trải nghiệm của BPD có thêm thông tin về việc sống chung với BPD.

Bạn có thể nghe thấy những tên gọi khác cho BPD, chẳng hạn như:

- Rối loạn nhân cách không ổn định về cảm xúc (EUPD)
- Rối loạn cường độ cảm xúc (EID)
- Rối loạn nhân cách mẫu ranh giới (borderline pattern PD)

Bạn có thể chọn thuật ngữ nào mà bạn muốn sử dụng, nếu có. Mọi người có những quan điểm rất khác nhau về BPD và có nhiều cuộc tranh luận liên quan đến chẩn đoán các rối loạn nhân cách. Một số người thấy chẩn đoán BPD là hữu ích hoặc xác nhận giá trị của họ. Một số người lại thấy nó không hữu ích hoặc bị kỳ thị.

Không có cách đúng hay sai để hiểu hoặc mô tả trải nghiệm của bạn. Điều quan trọng cần nhớ là bạn xứng đáng nhận được sự hỗ trợ và thấu hiểu.

Khi nào thì BPD được chẩn đoán?

Bạn có thể được chẩn đoán mắc BPD nếu bạn trải qua ít nhất năm trong số những điều sau đây. Và nếu những điều này đã kéo dài trong một thời gian dài và có ảnh hưởng lớn đến các phần khác nhau trong cuộc sống hàng ngày của bạn:

- Cảm thấy rất lo lắng về việc bị người khác bỏ rơi, và bạn sẽ cố gắng rất nhiều để ngăn chặn điều đó xảy ra
- Có những cảm xúc mãnh liệt kéo dài từ vài giờ đến vài ngày và có thể thay đổi nhanh chóng (chẳng hạn như cảm thấy rất hạnh phúc và tự tin rồi đột nhiên cảm thấy buồn và thất vọng)
- Cảm thấy không an toàn về bản thân, với cảm giác về bản thân thay đổi đáng kể tùy thuộc vào người bạn đang ở cùng
- Rất khó để tạo và duy trì các mối quan hệ ổn định, và thường nhìn nhận mỗi quan hệ là hoàn toàn tốt hoặc hoàn toàn xấu
- Cảm thấy trống rỗng phần lớn thời gian
- Hành động bốc đồng và làm những điều có thể gây hại cho bạn, chẳng hạn như ăn uống quá độ, sử dụng ma túy và rượu, hoặc lái xe nguy hiểm
- Sử dụng tự làm hại bản thân để quản lý cảm xúc của mình hoặc cảm thấy muốn tự tử
- Cảm thấy cơn giận dữ mãnh liệt, rất khó kiểm soát
- Trải qua hoang tưởng hoặc mất kết nối với thực tại trong những lúc căng thẳng cực độ

Quan điểm khác nhau về chẩn đoán

Vì bạn chỉ cần trải qua năm trong số những khó khăn này để được chẩn đoán mắc BPD, nên đây có thể là một chẩn đoán rất rộng, bao gồm nhiều người khác nhau với những trải nghiệm rất khác nhau.

Những người trong chúng tôi đã được chẩn đoán mắc BPD có những quan điểm khác nhau về việc liệu nhãn này có hữu ích hay không. Một số chúng tôi thấy việc có chẩn đoán là hữu ích vì chúng tôi cảm thấy nó giải thích và giúp chúng tôi hiểu được những khó khăn của mình, hoặc mang lại cảm giác nhẹ nhõm và xác nhận giá trị. Nó cũng có thể hữu ích trong việc tiếp cận điều trị hoặc hỗ trợ, hoặc để gọi tên trải nghiệm của chúng tôi và kết nối với những người khác.

Mặt khác, một số người trong chúng tôi không thấy chẩn đoán của mình hữu ích. Chúng tôi có thể cảm thấy nó kỳ thị và cho rằng nó ám chỉ rằng có điều gì đó sai trái với bản thân mình. Đôi khi, nó cũng có thể là rào cản trong việc nhận được sự hỗ trợ cần thiết.

Ngoài ra, có một số người trong chúng tôi hoàn toàn không đồng ý với hệ thống chẩn đoán rối loạn nhân cách hiện tại và không muốn mô tả trải nghiệm của mình như những vấn đề y tế. Chúng tôi có thể xem chúng như một phản ứng đối với chấn thương, các sự kiện cuộc sống khó khăn hoặc các vấn đề trong xã hội của chúng ta.