

## **Nguyên nhân gây ra BPD là gì?**

Không có lý do rõ ràng tại sao một số người gặp khó khăn liên quan đến BPD. Phụ nữ thường được chẩn đoán mắc bệnh này nhiều hơn nam giới – cần thực hiện thêm nghiên cứu để hiểu lý do tại sao lại như vậy. Tuy nhiên, BPD có thể ảnh hưởng đến người thuộc tất cả các giới tính và nền tảng khác nhau.

Các nhà nghiên cứu nghĩ rằng BPD là kết quả của sự kết hợp của các yếu tố, bao gồm:

- Các sự kiện cuộc sống căng thẳng hoặc chấn thương
- Các yếu tố di truyền

## **Các sự kiện cuộc sống căng thẳng hoặc chấn thương**

Nếu bạn được chẩn đoán mắc BPD, bạn có khả năng cao hơn so với hầu hết mọi người đã trải qua những trải nghiệm khó khăn hoặc chấn thương trong quá trình trưởng thành, chẳng hạn như:

- Thường cảm thấy sợ hãi, buồn bã, không được hỗ trợ hoặc không được công nhận
- Khó khăn hoặc thiếu ổn định trong gia đình, chẳng hạn như sống với cha mẹ hoặc người chăm sóc có tiền sử nghiện ngập
- Bị lạm dụng tình dục, thể xác hoặc cảm xúc, hoặc bị bỏ rơi
- Mất cha mẹ

Những trải nghiệm khó khăn trong thời thơ ấu có thể khiến bạn phát triển các chiến lược đối phó đặc biệt, hoặc các niềm tin về bản thân và người khác. Những điều này có thể trở nên kém hữu ích theo thời gian và gây ra sự đau khổ cho bạn. Bạn cũng có thể đang phải vật lộn với cảm giác giận dữ, lo âu và trầm cảm.

Bạn cũng có thể trải qua BPD mà không có bất kỳ tiền sử sự kiện chấn thương hoặc căng thẳng nào. Hoặc bạn có thể đã trải qua các loại trải nghiệm khó khăn khác.

Nếu bạn đã trải qua một số khó khăn này, thì việc trải qua căng thẳng hoặc chấn thương khi trưởng thành có thể làm tình hình trở nên tồi tệ hơn. Các trang của chúng tôi về cách quản lý căng thẳng và rối loạn căng thẳng sau chấn thương có một số mẹo về cách đối phó.

## **Các yếu tố di truyền**

Bạn có khả năng cao hơn để được chẩn đoán mắc BPD nếu có ai đó trong gia đình gần gũi của bạn cũng có chẩn đoán này. Điều này gợi ý rằng các yếu tố di truyền có thể góp phần vào BPD. Nhưng chúng ta cũng biết rằng môi trường mà chúng ta lớn lên và các mối quan hệ sớm có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành xử khi trưởng thành. Do đó, các nhà nghiên cứu gặp khó khăn trong việc xác định chính xác vai trò của gen.

Có thể một sự kết hợp của các yếu tố có thể liên quan. Di truyền có thể làm bạn dễ bị tổn thương hơn trong việc phát triển BPD. Trong khi đó, những trải nghiệm căng thẳng, khó khăn hoặc chấn thương trong cuộc sống có thể kích hoạt những sự dễ bị tổn thương này. Cần thêm nghiên cứu để hiểu rõ hơn về lĩnh vực này.

## **Trẻ em và thanh thiếu niên có thể được chẩn đoán mắc BPD không?**

Rất khó để chẩn đoán BPD ở trẻ em và thanh thiếu niên vì bạn trải qua nhiều thay đổi khi trưởng thành. Tuy nhiên, bạn có thể được chẩn đoán mắc BPD khi còn là thanh thiếu niên nếu những khó khăn của bạn đã kéo dài đủ lâu và BPD là chẩn đoán phù hợp nhất với những gì bạn đang trải qua.

Bạn cũng có thể nghe đến thuật ngữ ‘rối loạn nhân cách ranh giới đang hình thành’. YoungMinds có thêm thông tin về BPD và BPD đang hình thành cho thanh thiếu niên.

