

Sống chung với BPD như thế nào?

Trải nghiệm của bạn khi sống chung với BPD là duy nhất đối với bạn, nhưng trang này mô tả một số trải nghiệm chung mà bạn có thể nhận ra:

- Cảm xúc và hành vi khó khăn đối với bản thân
- Cảm xúc và hành vi khó khăn đối với người khác
- Vấn đề với ma túy hoặc rượu
- BPD và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác
- Đối mặt với sự kỳ thị về BPD

Cảm xúc và hành vi khó khăn đối với bản thân

Cách bạn có thể suy nghĩ hoặc cảm nhận:

- Cô đơn
- Choáng ngợp bởi cường độ của cảm xúc và sự thay đổi nhanh chóng của chúng
- Như thể có điều gì đó sai trái bên trong bạn, và nếu điều tồi tệ xảy ra với bạn thì đó là lỗi của bạn vì bạn xứng đáng với điều đó
- Như thể bạn là một người xấu, hoặc không phải là một người thực sự
- Bạn không biết mình muốn gì từ cuộc sống, hoặc bạn thích hay không thích điều gì
- Trống rỗng, tê liệt hoặc như thể bạn không có mục đích
- Như thể cảm xúc của bạn không thể hiểu hoặc mô tả được
- Như thể bạn là một đứa trẻ trong thế giới người lớn

Cách bạn có thể hành xử do những cảm xúc này:

- Tự làm hại bản thân hoặc cố gắng tự tử
- Chi tiêu quá mức hoặc ăn uống quá độ
- Sử dụng ma túy, rượu hoặc hút thuốc để cố gắng đối phó với cảm xúc của mình
- Bỏ cuộc ngay trước khi đạt được điều gì đó, hoặc tránh những hoạt động mà bạn nghĩ rằng mình có thể thất bại hoặc thất vọng
- Thường xuyên thay đổi công việc, sở thích, mục tiêu hoặc kế hoạch
- Luôn giữ bản thân bận rộn để không bao giờ phải ở một mình

Cảm xúc và hành vi khó khăn đối với người khác

Cách bạn có thể suy nghĩ hoặc cảm nhận:

- Bạn bè hoặc đối tác sẽ rời bỏ bạn mãi mãi nếu họ giận dữ hoặc buồn bã với bạn
- Mọi người đang đánh giá hoặc nghĩ xấu về bạn
- Không ai hiểu bạn, hoặc bạn không giống những người khác và sẽ không bao giờ có thể hiểu họ
- Mọi người hoặc hoàn toàn hoàn hảo và tốt bụng, hoặc xấu xa và tổn thương, không có điểm trung gian (điều này đôi khi được gọi là 'splitting', hay suy nghĩ đen trắng)
- Muốn gần gũi với người khác nhưng cũng sợ các mối quan hệ thân thiết
- Thế giới là một nơi đáng sợ và nguy hiểm, và bạn muốn chạy trốn và trốn tránh

Cách bạn có thể hành xử do những cảm xúc này:

- Rất giận dữ hoặc thất vọng với người khác
- Gặp khó khăn trong việc tin tưởng mọi người
- Có những kỳ vọng không thực tế đối với mọi người hoặc liên lạc với họ rất thường xuyên
- Muốn gần gũi với người khác nhưng lo lắng họ sẽ rời bỏ hoặc từ chối bạn, và vì vậy tránh hoặc đẩy họ ra xa
- Dành nhiều thời gian suy nghĩ và lo lắng về những điều mà người khác nói hoặc làm

- Hỏi rất nhiều sự trấn an hoặc thử nghiệm sự cam kết hay ý kiến của mọi người về bạn
- Tạo khoảng cách với người khác hoặc kết thúc mối quan hệ với bạn bè hoặc đối tác vì bạn nghĩ họ có thể rời bỏ bạn
- Lo lắng tìm kiếm dấu hiệu cho thấy mọi người có thể từ chối bạn

Vấn đề với ma túy hoặc rượu

Một số người mắc BPD có thể dễ dàng lạm dụng ma túy và rượu hơn như một cách để cố gắng đối phó với những cảm xúc khó khăn mà họ trải qua.

BPD và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác

Thường xuyên gặp phải các vấn đề sức khỏe tâm thần khác cùng với BPD, có thể bao gồm:

- Lo âu và hoảng loạn
- Trầm cảm
- Vấn đề ăn uống
- Rối loạn phân ly
- Rối loạn tâm thần hoặc nghe thấy giọng nói
- Rối loạn lưỡng cực
- Rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD) hoặc PTSD phức tạp
- Vấn đề về giấc ngủ
- Đối mặt với sự kỳ thị về BPD

Vì BPD là một chẩn đoán phức tạp mà không phải ai cũng hiểu rõ, bạn có thể gặp phải một số người có hình ảnh tiêu cực về nó, hoặc có những hiểu lầm về bạn.

- Điều này có thể rất khó chịu và gây thất vọng, đặc biệt nếu người có suy nghĩ này là bạn bè, đồng nghiệp, thành viên trong gia đình hoặc nhân viên y tế.
- Một số người, kể cả các chuyên gia y tế, có thể xem BPD là điều không thể điều trị hoặc làm cho người mắc bệnh trở nên 'khó khăn' để giúp đỡ. Điều này là không công bằng và không đúng. Bạn có thể đã trải qua sự nghi ngờ, đánh giá, hoặc thiếu sự đồng cảm từ mọi người trong quá khứ. Nếu bạn đã bị đối xử như vậy, việc lo lắng về việc tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc nói với người khác về chẩn đoán của bạn là điều dễ hiểu.

Điều quan trọng là nhớ rằng bạn không đơn độc, và bạn không phải chấp nhận những hiểu lầm. Dưới đây là một số lựa chọn để bạn cân nhắc:

- **Chia sẻ thông tin này với mọi người.** Điều này có thể giúp họ hiểu rõ hơn về ý nghĩa của chẩn đoán của bạn.
- **Tham gia nhiều hơn vào việc điều trị của bạn.** Các trang của chúng tôi về việc tìm kiếm sự giúp đỡ cho các vấn đề sức khỏe tâm thần cung cấp hướng dẫn về việc tham gia vào điều trị của bạn, làm cho tiếng nói của bạn được lắng nghe và vượt qua các rào cản.
- **Biết quyền của bạn.** Các trang của chúng tôi về quyền hợp pháp có thêm thông tin, bao gồm cách bạn có thể khiếu nại về sự chăm sóc của mình.
- **Hành động cùng với Mind.** Xem trang vận động của chúng tôi để biết chi tiết về các cách khác nhau mà bạn có thể tham gia vào việc giúp chúng tôi thách thức sự kỳ thị.