

Các phương pháp điều trị nào có thể giúp ích?

Các liệu pháp trò chuyện

Các liệu pháp trò chuyện được cho là phương pháp điều trị hữu ích nhất cho BPD, mặc dù cần nhiều nghiên cứu hơn để xác định các loại điều trị hiệu quả nhất.

Viện Sức khỏe và Chăm sóc Quốc gia (NICE) – tổ chức đưa ra hướng dẫn về thực hành tốt nhất trong chăm sóc sức khỏe – gợi ý rằng các loại liệu pháp trò chuyện sau đây có thể hữu ích:

- **Liệu pháp hành vi biện chứng (DBT)** – sử dụng liệu pháp cá nhân và nhóm để giúp bạn học các kỹ năng đối phó với cảm xúc khó khăn. Đến nay, NICE đã khuyến nghị phương pháp điều trị này cho phụ nữ mắc BPD thường xuyên tự làm hại bản thân, và cũng được cho là hữu ích cho các nhóm khác.
- **Liệu pháp dựa trên sự nhận thức (MBT)** – nhằm giúp bạn nhận biết và hiểu trạng thái tâm lý của bạn và người khác, và kiểm tra những suy nghĩ của bạn về bản thân và người khác. Bạn có thể đọc thêm về MBT cho DBT trên trang web của NHS.

NICE cho rằng các loại liệu pháp trò chuyện khác cũng có thể hữu ích, bao gồm:

- **Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT)** – nhằm giúp bạn hiểu cách suy nghĩ và niềm tin của bạn có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi của bạn như thế nào.
- **Liệu pháp phân tích nhận thức (CAT)** – kết hợp các phương pháp thực tiễn của CBT với việc tập trung vào mối quan hệ giữa bạn và nhà trị liệu của bạn. Điều này có thể giúp bạn xem xét cách bạn tương tác với người khác, bao gồm cả bản thân bạn, và những mẫu hình đã phát triển đối với bạn.
- **Các liệu pháp trò chuyện khác** – chẳng hạn như liệu pháp nhận thức dựa trên khuôn mẫu, liệu pháp tâm lý động lực, liệu pháp giao tiếp hoặc liệu pháp nghệ thuật.

Các cộng đồng trị liệu

Các cộng đồng trị liệu là những chương trình được thiết kế đặc biệt, nơi bạn làm việc cùng một nhóm những người khác gặp phải các vấn đề sức khỏe tâm thần để hỗ trợ nhau phục hồi. Bạn có thể sống cùng nhau một phần hoặc toàn bộ thời gian, hoặc gặp gỡ thường xuyên. Các hoạt động có thể bao gồm nhiều loại liệu pháp cá nhân hoặc nhóm, cũng như các công việc nhà và hoạt động xã hội.

Thuốc

NICE không khuyến nghị việc sử dụng thuốc để điều trị các triệu chứng kéo dài của BPD, vì không có loại thuốc nào được biết đến là hiệu quả.

Tuy nhiên, trong thực tế, các bác sĩ thường kê đơn thuốc cho những người được chẩn đoán mắc BPD. Điều này có thể bao gồm thuốc chống trầm cảm, thuốc chống loạn thần hoặc thuốc ổn định tâm trạng.

Bạn cũng có thể dùng thuốc này để điều trị các vấn đề sức khỏe tâm thần khác mà bạn đang gặp phải. Hoặc bạn có thể được kê đơn thuốc để giúp quản lý các triệu chứng cụ thể.

Trong tình huống khẩn cấp, bác sĩ của bạn có thể kê đơn thuốc ngủ hoặc thuốc an thần nhẹ để giúp bạn cảm thấy bình tĩnh hơn. Nhưng họ không nên kê những thuốc này lâu hơn một tuần.

Bác sĩ của bạn nên cung cấp thông tin về bất kỳ loại thuốc nào bạn dùng. Thông tin này nên được cung cấp theo định dạng mà bạn có thể tiếp cận và hiểu được. Họ cũng nên thực hiện các cuộc kiểm tra định kỳ để xem xét thuốc của bạn. Nếu điều này không xảy ra và bạn muốn thảo luận về thuốc của mình, hãy đặt lịch hẹn để thảo luận với bác sĩ của bạn.

Thuốc có thể thực sự giúp ích cho một số người nhưng không phù hợp với những người khác. Trước khi quyết định dùng bất kỳ loại thuốc nào, điều quan trọng là bạn phải đảm bảo có đầy đủ thông tin cần thiết để đưa ra lựa chọn thông thái.

