

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	13
Предисловие	17
Благодарности	21
Вступление. Советы читателю	23
Навигация по книге	25
Часть 1. Общие сведения о пограничном расстройстве личности	29
Глава 1. Что такое пограничное расстройство личности	31
Психические расстройства, расстройства личности и ПРЛ	32
Клинические расстройства	32
Расстройства личности	33
Откуда взялось ПРЛ	35
Симптомы и признаки пограничного расстройства личности	36
Эмоциональная дисрегуляция	37
Нестабильность эмоций и настроения	37
Сильный гнев и проблемы с управлением гневом	38
Проблемы во взаимоотношениях	39
Нестабильные и напряженные отношения	39
Чрезмерные усилия с целью избежать одиночества	39
Проблемное поведение	40
Импульсивность, которая может быть разрушительной	40
Склонность к суициду и самоповреждению	41
Проблемы с самоидентификацией	41
Неустойчивость образа собственного “я”	41
Хроническое чувство опустошенности	42
Когнитивные проблемы	42
Подозрительность или диссоциация в моменты стресса	42
Не все люди с ПРЛ одинаковые	43
Как понять, есть ли у вас ПРЛ	44
Краткий обзор	45

Глава 2. Пограничное расстройство личности:	
правду ли о нем говорят	47
Стигматизация и пограничное расстройство личности	48
Распространенные мифы о пограничном расстройстве личности	49
Миф 1. Люди с ПРЛ склонны к манипулированию и привлечению внимания	49
Миф 2. Люди с ПРЛ жестоки и с большой вероятностью представляют опасность для окружающих	51
Миф 3. ПРЛ — это пожизненный приговор	52
Миф 4. ПРЛ не лечится	53
Миф 5. Причиной ПРЛ являются плохие родители	53
Миф 6. Люди с ПРЛ безумные и нелогичные	55
Миф 7. ПРЛ встречается только у женщин	57
Краткий обзор	57
Глава 3. Причины возникновения пограничного расстройства личности	59
Пограничное расстройство личности и наследственность	59
А как же гены?	60
Личностные черты, гены и ПРЛ	61
Пограничное расстройство личности и мозг	63
Лимбическая система и префронтальная кора	64
Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось	66
Неблагоприятные жизненные обстоятельства. Роль окружения в развитии ПРЛ	67
Природа и воспитание	67
Болезненный жизненный опыт и жестокое обращение с детьми	68
ПРЛ и посттравматическое стрессовое расстройство	69
Инвалидизирующее окружение	70
Проблемы с привязанностью	71
Факторы, способствующие поддержанию ПРЛ	72
Хаотичные и неблагоприятные жизненные обстоятельства	73
Подкрепление. К сожалению, проблемное поведение иногда работает!	74
Порочный цикл ПРЛ	75
Краткий обзор	75

Глава 4. Пограничное расстройство личности останется со мной навсегда?	77
Течение ПРЛ. Сколько времени нужно для выздоровления	78
Факторы, влияющие на исцеление от ПРЛ	80
Потребление психоактивных веществ	81
Посттравматическое стрессовое расстройство	81
Аффективные и тревожные расстройства	83
Другие личностные расстройства	83
Динамика различных симптомов ПРЛ	84
Взаимосвязь между симптомами ПРЛ	88
Краткий обзор	89
Глава 5. Частые сопутствующие проблемы при пограничном расстройстве личности	91
Психические расстройства, часто сопровождающие ПРЛ	92
Потребление психоактивных веществ	92
Бегство от эмоциональной боли	92
Проблемы, связанные с бегством от эмоциональной боли	93
Злоупотребление алкоголем и наркотиками с целью избегания эмоциональной боли	94
Приятная новость	95
Расстройства пищевого поведения	95
Бегство от эмоциональной боли	96
Неудовлетворенность своей внешностью	97
Ощущение контроля	98
Депрессия	98
Биполярное расстройство	100
Проблема ошибочных диагнозов	100
Тревожные расстройства	102
Социофобия	102
Паническое расстройство	103
Посттравматическое стрессовое расстройство	104
Краткий обзор	105
Глава 6. Суицидальное поведение и умышленное самоповреждение	107
Что такое самоповреждение и суицидальное поведение	108
Попытки суицида	108

Завершенное самоубийство	109
Умышленное самоповреждение	109
Амбивалентные попытки суицида	109
Суицидальное мышление	110
Слова и выражения, от которых следует отказаться	110
Суицидальные жесты	110
Крик о помощи	111
Манипулятивность	111
Проблема самоповреждения и суицидального поведения при пограничном расстройстве личности	113
Краткие сведения о суициде и самоповреждении у пациентов с ПРЛ	113
Почему люди с ПРЛ прибегают к попыткам суицида и самоповреждению	114
Облегчение или избавление от эмоциональной боли	114
Самоистязание	116
Порождение эмоций	117
Облегчение чужого бремени	118
Общение или воздействие на других людей	118
Что с этим делать	119
Краткий обзор	121
Часть 2. Полезные методики при ПРЛ	123
Глава 7. Полезные советы при пограничном расстройстве личности	125
Ступайте с осторожностью по минному полю.	
Интернет-ресурсы для людей, страдающих ПРЛ	126
Treatment and Research Advancements National Association for Personality Disorder (TARA NAPD)	126
National Education Alliance for BPD (NEA-BPD)	127
Stop Walking on Eggshells	128
Behavioral Tech LLC	128
Прочие источники информации о ПРЛ	128
Методики лечения пограничного расстройства личности	129
Психологическое лечение	129
Медикаментозное лечение	131
Чего стоит ожидать от посещения специалиста в сфере психического здоровья	131

10 Содержание

Психологическое оценивание	132
Индивидуальная терапия	132
Групповая терапия	133
Медикаментозное лечение	133
Конкретные этапы получения помощи	134
1. Поиск специалиста, владеющего навыками и опытом лечения ПРЛ	134
2. Прохождение психологического оценивания и постановка диагноза	134
3. Получение рекомендаций по лечению	135
4. Обсуждение полученных рекомендаций	135
5. Выбор желаемого вида лечения	136
Краткий обзор	137
Глава 8. Диалектическая поведенческая терапия	139
Диалектическая поведенческая терапия. В поисках жизни, которую вы заслуживаете	140
Истоки ДПТ. “Прилипчивые идеи”	141
Теория ДПТ. Биосоциальная теория	142
Эмоциональная уязвимость	143
Эмоциональная чувствительность	143
Эмоциональная реактивность	144
Медленное возвращение к эмоциональному равновесию	144
Инвалидизирующее окружение	144
Принятие, изменение и диалектика в ДПТ	146
Валидация в ДПТ	146
Принятие в ДПТ	147
Изменение и решение проблем в ДПТ	147
Значение слова “диалектическая”	148
Что происходит во время ДПТ	149
Индивидуальная терапия	149
Телефонное консультирование	151
Тренировка навыков	151
Навыки осознанности	152
Навыки межличностной эффективности	152
Навыки эмоциональной регуляции	152
Навыки перенесения дистресса	153
Супервизорские группы для терапевтов	153

Научное обоснование ДПТ	154
Где найти терапевта, практикующего ДПТ	156
Краткий обзор	156
Глава 9. Психотерапия, основанная на ментализации	159
Что такое психотерапия, основанная на ментализации	160
Вид лечения	160
Цели лечения	160
Теория МВТ	162
Возникновение ПРЛ с точки зрения МВТ	163
Дилемма “чуждого себе”	165
Ментализация и ПРЛ	165
Чего ожидать от МВТ	166
Индивидуальная терапия	166
Групповая терапия	167
Научное обоснование МВТ	168
Краткий обзор	169
Глава 10. Медикаментозное лечение	171
Принципы действия лекарственных препаратов	172
Нейромедиаторы и изменение химии мозга	172
Откуда известно, что препараты работают	173
Исследования лекарственных препаратов	174
Количество и специфика пациентов, принимающих участие в исследованиях	175
Различные препараты и их эффективность при ПРЛ	175
Антидепрессанты	176
Трициклические антидепрессанты	176
Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС)	177
Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО)	177
Антидепрессанты нового поколения	178
Насколько антидепрессанты эффективны при ПРЛ	179
Способны ли антидепрессанты спровоцировать суицид?	180
Нормотимические препараты	181
Лития карбонат	181
Антиконвульсанты	182
Насколько нормотимики эффективны при ПРЛ	183

12	Содержание	
	Антипсихотические препараты	184
	Насколько антипсихотики эффективны при ПРЛ	185
	Польза медикаментозного лечения при ПРЛ	186
	Подходит ли вам медикаментозное лечение	187
	Взятие ответственности за лечение. Сбор информации о препарате	189
	Принятие решения о приеме медикаментов	189
	Взятие ответственности за лечение.	
	Оценка эффективности лечения	190
	Краткий обзор	193
	Глава 11. Борьба с суицидальными мыслями	195
	Шаги, которые необходимо предпринять в случае суицидальных идей	196
	Избавьтесь от смертоносных средств	196
	Подумайте, чего вы хотите на самом деле	197
	Измените ситуацию	198
	Найдите причины, чтобы жить дальше	199
	Действуйте и оспаривайте безнадежное мышление	201
	Позвольте мыслям приходить и уходить	202
	Используйте навыки управления эмоциями и з следующей главы	203
	Краткий обзор	203
	Глава 12. Усмирение эмоций	205
	Полезные навыки для усмирения эмоций	205
	Практикуйте принятие своих эмоций и своего положения здесь и сейчас	206
	Отвлечение	210
	Стратегии релаксации	212
	Прогрессивная мышечная релаксация	213
	Диафрагмальное дыхание	214
	Замедление дыхания	216
	Краткий обзор	216
	Дополнительная литература	219