

پرسشنامه غربالگری نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی (BPD)

دستور اجرا

برای بررسی وجود علائم و نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی یا بوردرلاین در خود به سوال‌های این پرسشنامه بصورت بلی (۱) یا خیر (۰) پاسخ دهید. برای پاسخگویی به سوال‌ها به الگوهای تکراری در احساسات، افکار، رفتار و روابط خود در موقعیت‌های مختلف توجه کنید.

خیر	بلی		
۰	۱	آیا روابط نزدیک شما به دلیل مشاجرات زیاد یا جدایی‌های مکرر دچار مشکل شده است؟	۱
۰	۱	آیا عمداً به خود آسیب جسمی رسانده‌اید (مثلاً به خود مشت زده باشد، بدن خود را بریده باشید، بدن خود را سوزانده باشید)؟ اقدام به خودکشی چطور؟	۲
۰	۱	آیا حداقل دو مشکل مرتبط با تکانشگری یا رفتار لحظه‌ای داشته‌اید (مثلاً پرخوری افراطی و خرج کردن، ولگردی، نوشیدن زیاد مشروب و پرحرفی غیرقابل کنترل و غیره)؟	۳
۰	۱	آیا خلق شما به شدت تغییر می‌کند یا به اصطلاح مودی هستید؟	۴
۰	۱	آیا خیلی وقت‌ها احساس عصبانیت می‌کنید؟ آیا اکثر اوقات با عصبانیت و طعنه‌آمیز واکنش نشان می‌دهید؟	۵
۰	۱	آیا اغلب نسبت به دیگران بی‌اعتماد هستید؟	۶
۰	۱	آیا اغلب احساس غیرواقعی بودن می‌کنید یا اینکه احساس می‌کنید چیزهای اطرافتان غیرواقعی هستند؟	۷
۰	۱	آیا به طور مزمّن احساس پوچی می‌کنید؟	۸
۰	۱	آیا احساس می‌کنید که اغلب اوقات نمی‌دانید چه کسی هستید یا چه هویتی دارید؟	۹
۰	۱	آیا تا به حال تلاش افراطی برای اجتناب از احساس رها شدن یا جلوگیری از طرد شدن انجام داده‌اید (مثلاً اینکه بارها با کسی تماس گرفته باشید تا به خودتان اطمینان دهید که او هنوز به شما اهمیت می‌دهد، از او التماس کنید که شما را ترک نکند، یا از نظر فیزیکی به او چسبیده باشید)؟	۱۰



روش نمره‌گذاری و تفسیر

در این مقیاس غربالگری نمره کلی که به شما تعلق می‌گیرد می‌تواند بین ۰ تا ۱۰ متغیر باشد. کسب نمره ۷ و بالاتر در این مقیاس می‌تواند به منزله احتمال وجود علایم و نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی (BPD) یا بوردرلاین در شما باشد. اما این فقط یک تشخیص احتمالی است و برای بررسی دقیق‌تر حتماً باید با یک متخصص کارآزموده مشورت شود.

نکته: توجه داشته باشید که نشانه‌های شخصیت مرزی یا بوردرلاین در افراد علاوه بر وجود اختلال شخصیت مرزی (BPD)، ممکن است ناشی از مسایل دیگری چون افسردگی، اضطراب، تحت استرس بودن و غیره باشد. پس در تفسیر چنین نشانه‌هایی باید دقت فراوانی شود. چرا که این نشانه‌ها ممکن است دلایل مختلفی داشته و فقط ناشی از ابتلای طرف شما به اختلال شخصیت مرزی (BPD) نباشد. پس بهتر است در زمانی که به وجود برخی از نشانه‌ها و علایم BPD در خود شک داشتید حتماً از یک متخصص سلامت روان یا یک روانشناس بالینی مجرب مشورت بگیرید. این امر به شما کمک می‌کند که رابطه خود را آگاهانه ادامه داده و در مسیر بهبود آن گام بردارید. برای اطمینان از وجود نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی (BPD) و درمان آن، می‌توانید از **دکتر مهدی امینی** مشاوره تخصصی دریافت کرده و در صورت نیاز دوره تراپی خود را آغاز کنید.