

تست | چک‌لیست پیشرفت در درمان اختلال شخصیت مرزی (BPD)

اگر شما یا یکی از عزیزانتان در مسیر درمان اختلال شخصیت مرزی (BPD) یا بوردرلاین هستید، شاید این سؤال برایتان پیش آمده باشد که "آیا درمان واقعاً موثر است؟". تشخیص و درمان اختلال شخصیت مرزی مسیری پیچیده و پُر از بالا و پایین است، اما نشانه‌هایی وجود دارند که می‌توانند به شما بگویند در حال پیشرفت هستید. این تست یا چک‌لیست دقیق و علمی بر پایه مهم‌ترین علائم اختلال شخصیت مرزی طراحی شده و به شما کمک می‌کند تا با نگاهی شفاف‌تر، تغییرات رفتاری و هیجانی خود را ارزیابی کنید.

راهنمای تست

لطفاً هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید و با استفاده از گزینه‌های "هرگز (۰)", "گاهی (۱)" و "اغلب (۲)", مشخص کنید که هر یک از عبارات‌ها در چند هفته‌ی اخیر چقدر با وضعیت شما همخوانی داشته است. هدف این تست فقط ارزیابی میزان پیشرفت شما در فرآیند درمان اختلال شخصیت مرزی (BPD) است و پاسخ درست یا غلط به گزینه‌ها وجود ندارد.

در چند هفته اخیر ...	هرگز (۰)	گاهی (۱)	اغلب (۲)
۱. توانسته‌ام بدون آسیب زدن به خود، احساسات شدیدم را تحمل کنم.			
۲. در روابط نزدیکم کمتر دچار درگیری یا قهر و آشتی‌های مکرر شده‌ام.			
۳. احساس پوچی و بی‌ارزشی کمتری نسبت به گذشته داشتم.			
۴. هنگام ناراحتی یا خشم، توانسته‌ام از مهارت‌های مقابله‌ای سالم (مثل تنفس، نوشتن یا صحبت کردن) استفاده کنم.			
۵. رفتارهای ناگهانی یا تکانشی کمتری داشتم (مثل خرید، رانندگی پرخطر، پرخوری).			
۶. توانسته‌ام بدون قطع کامل رابطه، مرزهای سالم‌تری در ارتباطاتم برقرار کنم.			
۷. نسبت به گذشته راحت‌تر احساساتم را با کلمات بیان کرده‌ام.			
۸. خلق‌وخوی من نوسان کمتری داشته و در زمان آشفتگی زودتر به تعادل برگشته‌ام.			
۹. توانسته‌ام تصمیماتی بگیرم که از روی منطق بوده نه صرفاً واکنشی و احساسی.			
۱۰. درباره گذشته یا آینده کمتر احساس ناامیدی یا ترس شدید داشتم.			

روش نمره گذاری

به منظور جمع بندی نمرات باید برای گزینه های هرگز، گاهی و اغلب به ترتیب ۰، ۱ و ۲ امتیاز در نظر بگیرید. مجموع امتیازات بین ۰ تا ۲۰ خواهد بود.

تفسیر نتایج

مجموع امتیاز	سطح پیشرفت	تفسیر روان شناختی
۰ تا ۶	پایین	تغییرات درمانی چشمگیری مشاهده نمی شود؛ احتمالاً نیاز به بازبینی رویکرد درمانی یا تقویت مهارت های اصلی وجود دارد.
۷ تا ۱۳	متوسط	در برخی نشانه های بهبود دیده می شود؛ درمان در مسیر درستی است، اما نیاز به استمرار دارد.
۱۴ تا ۲۰	بالا	نشانه های مشخصی از پیشرفت درمانی دیده می شود؛ توصیه می شود روند درمان ادامه یافته و بر تثبیت دستاوردها تمرکز شود.

با توجه به اهمیت پایش مستمر درمان، می توانید این تست یا چک لیست را در هر چند جلسه تکرار کنید. این امر کمک می کند تا روند بهبود را دقیق تر بررسی نمایید.

نکته: هدف نهایی درمان، حذف کامل علائم نیست، بلکه توانمندسازی فرد برای داشتن زندگی معنادار، برقراری ارتباطات سالم تر و تجربه حس کنترل بیشتر بر شرایط روانی و رفتاری است. اگر شما یا یکی از عزیزانتان با اختلال شخصیت مرزی مواجه هستید، توجه به همین نشانه های پیشرفت می تواند به عنوان چراغ راهی در ادامه مسیر درمان عمل کند و امید به بهبود را تقویت نماید. در صورتی که مایلید روند درمانی موثری را آغاز کنید یا ارزیابی تخصصی دریافت نمایید، می توانید از خدمات تراپی آنلاین دکتر مهدی امینی بهره مند شوید.

دکتر مهدی امینی