

Borderline Ora e balansa ta pèrdí...

Di un ekstremo pa otro

Un bida kaminda tur kos ta kana zetá, ta mas biaha eksepsyon ku regla. Tur hende ta haña nan konfrontá ku slanan di bida; drùip pa un èksamen òf keda rechasá pa un trabou. Tambe tur hende por haña nan mes ku un bon plèitu ku un miembro di famia, amigu, amiga òf kolega.

Serka sierto hende kambio, frakaso òf konfliktonan fuerte ta mas biaha regla ku eksepsyon. Nan ta kuminsá impulsivamente i yen entusiasmo na un estudio nobo òf ta eufórico di nan gran amor nobo. Hopi biaha un par di luna despues e situashon a kambia kompleto: nan a stòp ku e estudio pasó esaki no a resultá, e gai bon mirá a resultá di ta un hòmer sinbèrgwensa. Hende ku ta haña nan mes den e situashonnan aki kada bes i ku konstantemente ta keda pega den nan bida kaótiko, por tin posibelmente un *estorbo di personalidat borderline*, o sea *borderline (bòderlain)*.

Síntomanan di borderline

Borderline ta karakterisá su mes dor di *instabilidat* i kambionan frekuente i abrupto den sintimentu, bèis, relashon, imágen propio i komportashon. Personanan ku tin molèster di vários di e síntomanan menshoná aki bou, por tin un estorbo borderline.

- **Impulsividat**

Hende ku borderline por kore drenta un relashon nobo òf kambia diripiente di trabou despues di mira un vakatura ku ta parse interesante, sin pensa bon riba e konsekuensianan di un desishon asina. Inkapasidat pa tene kontròl den kosnan ta parti di e impulsividat aki. Esaki por manifestá su mes den málgastamentu di sèn, málusu di alkohòl òf droga, estorbo di komentu i kambio kontinu den kontaktonan seksual. Eksploshonnan di rabia tambe por ta forma parti di impulsividat.

- **Kambionan di bèis**

Borderline ta karakterisá su mes tambe dor di kambionan rápido di bèis. E bèisnan por bòltu fásilmente di tristesa i miedu pa eksitashon tenso òf kontrali. Ta manera un hende ku borderline ta reashoná 'hipersensibel' riba situashonnan i ekspreshonnan hasí. Un remarke aparentemente inosente por kondusí na un eksploshon di rabia serka nan, pa djis despues nan ta kontentu manera nada no a pasa.

- **Pensamentu riguroso**

E mundu di personanan ku borderline ta repartí den ekstremo; sea ta blanku òf pretu, bon òf malu, bunita òf mahoso, tur kos òf nada. Pues nan no konosé matis. Un hende ta sea un fantástikamente dushi hende òf insoportabel. E opinion tokante mesun persona por bòltu kompletamente den un tempu kòrtiku.

- **Miedu ekstremo pa no keda nan so**

Hende ku borderline tin un nesidat grandi di tin relashonnan íntimo, pero na mes momentu nan tin miedu di esaki. Nan tin un miedu ekstremo di keda desampará. P'esei kontinuamente nan ta keda pone hendenan na prueba. Asina nan ta komosifuera tèst, si, òf ki, dia e persona lo bandoná nan. Un akshon òf ekspreshon riba su mes neutral, fásilmente nan ta tuma komo un rechazo personal. Personanan ku borderline hopi biaha ta sera amistadnan hopi lihé. Pero loke nan ta spera bèk òf eksigí di e persona ta kasi imposibel pa un persona por kumpli kuné. Nan ta haña difisil hopi biaha pa ta so i esaki por hinka nan den un pánico grandi. P'esei nan ta eksigí amor i atenshon total pa ku nan persona. Nan relashonnan mayoria biaha ta fuerte pero kòrtiku.

- **Hasi daño na bo mes intenshonalmente (outomutilashon)**

Hopi hende ku borderline ta raska nan mes ku ophetonan skerpi òf kima nan mes ku sigaria. Pensamentunan òf intentonan di suicidio tambe ta kosnan hopi frekuente.

- **Problemátika di identidat**

Hende ku ta sufri di borderline mayoria biaha tin tiki konfiansa den nan mes i tin un imágen negativo di nan mes persona i nan ta ekstraordinariamente sensibel pa remarkenan ku nan ta eksperensia komo krítika. Kontinuamente nan ta duda tokante kiko nan lo bai hasi i kiko nan ke hasi den bida.

- **No por asosia**

Hende ku borderline por tin momentunan di alienashon, e sintimentu di no 'berdaderamente t'ei' òf un sintimentu fuerte i angustioso di ta bashí di paden. Tin biaha asta nan no sa mes kiko nan a hasi òf kon bin nan ta na sierto kaminda.

- **Síntomanan sikótiko**

Tin biaha hendenan ku borderline ta haña molèster di síntomanan sikótiko manera; ta tolondrá òf deskonfiá i tende stèm. E síntomanan aki ta dura algun ora òf dia.

E nòmber borderline

E término borderline a originá na komienso di siglo pasá. Sikólogonan i sikiatèrnan e tempu ei no tabata sa bon kon aklará sierto síntomanan síkiko i p'esei a pone e estorbo den e límite di área (borderline) di sikósia i neurósia. Entretantu a pone borderline bou di estorbonan di personalidat.

E palabra borderline fásilmente ta yama asosionnan ku 'difísil pa trata'. Pero e pensamentu ei no ta kuadra mas komo ku e estorbo awendia tin un deskripshon mas eksakto i a desaroyá mihó tratamentu pa borderline.

Difísil pa rekonosé

Personanan ku borderline por muestra masha eksitoso, atraktivo i sosial, dor di nan forma direkto i e fasilidat ku kual nan ta hasi kontakto ku hende. Miedunan ku nan por tin ta keda skondí asin'ei. Hopi biaha e estorbo ta bai kompañá pa otro problemanan síkiko manera depreshon, estorbonan di ansha, estorbonan den komementu, strès pos-troumátiko, adikshon na droga òf alkohòl, ku ta pone ku no ta diagnostiká borderline lihé.

E estorbo mayoria biaha ta sali na kla den edat di dieshete pa bintisinku aña. Netamente den e periodo aki hende ta kuminsá traha riba un bida independiente ku diferente kontaktonan nobo. Hende ku borderline tin gran difikultat pa realisá relashonnan stabil. Pero emoshonnan fuerte i kambionan lihé ta parti di e desaroyo na e edat aki. Esaki ta hasi ku e estorbo borderline no ta keda fásilmente rekonosé. Ta bin aserka tambe ku esun persona ku borderline ta hopi ekspresivo i impulsivo, turesten e otro persona ta ekstremadamente entrovèrt i depresivo.

Kousanan di e estorbo borderline

Borderline ta keda kousá pa un kombinashon di faktornan biológiko, síkiko i sosial.

E *faktor biológiko* mas importante ta predisposishon. Pues komportashon impulsivo, emoshonnan fuerte i kambio di bèis por ta virtualmente presente. Esaki tin di haber ku e prosesamentu di señalnan den e serebro.

Faktornan síkiko i *sosial* tambe ta hunga un ròl importante, partikularmente eksperensianan impaktante i sintimentunan di inseguridat den infansia. Pa e motibunanan ei hopi hende ku borderline tin difikultat pa tin konfiansa den otro persona. E sintimentu di inseguridat por tin un motibu bisto manera deskuido físiko, maltrato, abusu seksual òf un divorsio di e mayornan. Pero por ta ménos kla tambe di unda e sintimentu di inseguridat ta sali. Por ehèmpel, den kaso di deskuido emoshonal òf ora inkonsientemente e hende a eksperensia un situashon òf persona komo insegur.

Un problema di salú hopi frekuente

Ta diagnostiká borderline tres pa kuater bes mas tantu serka hende muhé ku serka hende hòMBER. Ta rekonosé e estorbo ménos lihé serka e hende hòMBER, dor ku nan hopi biaha dor di agreshon, violensha i adikshonnan, ta haña nan mes mas lihé metí den problema ku polis òf den kuido pa adikshon.

Hende muhénan mas biaha ta bin resultá den kuido pa salú mental, komo konsekuensia di komportashon den kual nan ta heridá nan mes òf estorbonan den komementu. Serka hopi hende ku borderline e

síntomanan ta kita gradualmente despues ku nan yega trinta pa kuarenta aña di edat.

Borderline ta toka hopi hende. No ta algu di tin bèrgwensa di dje òf di skonde.

No sinta warda

Den nan bida, personanan ku borderline ta haña nan konfrontá ku hopi desepshon, frakaso i kambionan den relashon, trabou i hòbi. Dor di adikshon òf hopi debe, nan por haña nan seriamente den problema. Mas o ménos dies porshento di hende ku borderline ta pone un fin na nan bida.

E kambionan ekstremo i lihé ku ta tuma lugá den bida di un persona ku tin borderline, hopi biaha ta difísil pa hendenan rondó di dje komprondé. Nan no sa ki bèis nan por spera, tin ora nan ta sinti nan mes manipulá, insigur òf frustrá i nan tin chèns di bira víktima di akusashonnan inhustu, mentira i eksploshonnan di rabia. Konsekuentemente tin biaha nan ta kibra e kontakto, dor di kual e persona ku borderline por kai den un isolashon kompletu.

Esaki no tin nodi, ya ku awendia tin hopi kos ku por hasi den kaso di borderline. *Pues no tarda pa buska yudansa.* Kontakto ku hendenan ku ta pasa den mesun kos tambe por duna sosten i yudansa, tambe na famia i amigunan.

Tepnan pa hendenan ku borderline

- Papia ku un hende tokante bo kehonan i buska yudansa.
- Sòru pa un struktura den e repartishon di dia i plania aktividatnan, kompromisonan pero tambe momentunan di sosiegu bon kla. No tuma aden muchu lihé na e tendensia di bolbe laga e struktura lòs.
- Siña rekonosé bo sintimentunan i bèisnan i anotá nan por ehèmpel den un diario. Wak den ki situashonnan òf dor di kua susesonan bo ta rabia, bira deprimí òf tristu i ki pensamentunan (negativo) bo tabatin na e momentu ei. Asina bo por siña dil mas mihó ku bo emoshonnan i bèis.
- Kòrda ku semper bo tin e tendensia di pensa den ekstremo i reakshoná fuerte. Para ketu regularmente na bo pensamentunan i purba na matisá nan.
- Ora bo sinti un impulso òf emoshon fuerte subi, purba na tuma un ‘pousa’ òf bai hasi algu kompletamente otro, por ehèmpel kore.

Tepnan pa esnan rondó di e persona ku borderline

- Hasi palabrashonnan konkreto tokante e kontakto entre abo i e persona ku borderline. Laga e persona sa bon kla unda ta bo límite, partikularmente pa loke ta trata fulminashon, hasimentu di daño na su mes i menasa ku suicidio.
- Indiká bon kla pa kiko i ki ora e persona por bini serka bo.
- Tene kuidou pa bo no bai hunga e papel di dunadó di yudansa profeshonal
- No duna konseho òf tep. Komprondementu, simpatia i sosten ta e kosnan di mas importante.
- Tuma suficiente tempu pa bo mes, bo hòbinan i amigunan. E or’ei e chèns ta mas grandi ku e relashon entre abo i e persona ta keda kana bon.
- Tene bo mes na palabrashonnan hasí i límitenan deklará. Esaki ta hasi bo konfiabel.
- Traha huntu ku e persona en kuestion i e dunadó di tratamentu un plan di emergensia pa situashonnan di krísis i stipulá den esaki na ki momentu ta trata di un krísis i kon aktua den e kaso ei.
- Buska mas informashon tokante borderline den biblioteka, libreria òf Internèt
- Buska sosten bo mes ora situashon bira di mas pa bo.

Terapia ta yuda

Tratamentu ambulante òf poliklíniko hopi biaha ta e kos mas benefisioso pa un hende ku borderline. Na momentu ku e tenshonnan subi di mas, e persona hasi su mes gravemente daño, ta demostrá komportashon peligroso òf tin e tendensia pa suicidio, un atmishon temporal den un hospital sikiátriko lo ta nesesario. Ta disidí esaki den konsulta ku e pashènt, e dòkter di kas, e dunadó di tratamentu i hopi biaha tambe ku e famia.

E tratamentu ta dirigí riba promé ku tur kos, traha riba un relashon di konfiansa stabil entre e pashènt i e dunadó di tratamentu. Tuma sufisiente tempu i pasenshi ta di gran importansia pa logra esaki. Pasó den kontakto ku e dunadó di tratamentu tambe e pashènt ta keda sufri di e ansha di abandono òf di pega su mes na e persona, pensamentunan rígido i ekspektativanan muchu haltu. Palabrashon kla tokante disponibilitat di e dunadó di tratamentu, frekuensia i durashon di e tratamentu i e metanan ku ke alkansá pues ta importante.

Den e siguiente fase di e tratamentu, krea noshon di e estorbo, aseptashon i kreashon di ekilibrio i stabilitat ta e puntonan di atenshon pa traha ariba. E relashon kreá ku e terapistá ta forma e base pa traha riba otro relashonnan ku demas persona, pa siña kita e pensamentunan ekstremo i miedu di ta so.

Tambe diferente otro forman di terapia di kondukta, tantu individual komo den grupo, por yuda. Terapia di famia òf di relashon por yuda mehorá e kontakto ku esnan rondó di e persona. Terapia sikomotóriko por yuda pa atendé mihó ku tenshon i rabia.

Remedi

Den tratamentu di borderline remedi ta un medio di yudansa hopi importante. Nan ta yuda redusí algun di e síntomanan di borderline.

Kalmantenan ta esnan mas usá. Tambe sa duna *antisikótika*. Esakinan ta yuda redusí e impulsividat, e emoshonnan fuerte manera miedu i depresividat, síntomanan sikótiko manera konfushon i tendementu di stèm. *Antidepresiva* por yuda na momentu ku tin aflikshon duradero i impulsividat fuerte. Tin biaha ta duna remedi pa redusí e kambionan di beis, por ehèmpel '*lithium*' of '*carbamazepine*'.

Informashon i yudansa

Si bo ta prekupá pa bo mes òf pa un hende rondó di bo i bo ta rekonosé algun di e síntomanan deskribí, lo ta bon pa bo bai papia ku bo dòkter di kas tokante esaki. E por referí bo na un instansha pa *kuido di salú mental* manera *Klínika Capriles* òf *PSI/Skuchami*, un *trahadó sosial* òf un *sikólogo*, *sikoterapista* òf *sikiater* independiente.

Pa mas informashon bo por tuma semper kontakto ku Poliklínika di Klínika Capriles, na 737-4022. Nan ora di ofisina ta djaluna pa djabièrnè di 07:30 – 12:00, i 13:30 – 17:00 (djabièrnè 16:30)

Wèpsaitnan útil

- www.stichtingbordeline.nl di Stichting Bordeline, pa informashon, konseho i kontakto ku hendenan ku ta pasando den mesun kos. (ulandes)
- www.labyrinth-in-perspectief.nl, organisashon di outoyudansa di i pa miembronan di famia di pashèntnan sikiátriko (ulandes)
- www.nimh.nih.gov/health/publications/borderline-personality-disorde/index.shtml (ingles i spañó)
- www.nami.org (ingles i spañó)

Pa lesa

- **Borderline hulboek.** Zelf leren omgaan met verschijnselen als impulsiviteit, heftige emoties en conflicten
J. Spaans & E. van Meekeren, 2000. Boom, Amsterdam. ISBN 90-5352-614-5
- **Alles of Niets.** Informatie en adviezen voor patiënten en betrokkenen betreffende de borderlinestoornis
E. van Meekeren, 2005 (8e herziene druk). Uitgegeven in eigen beheer. Te bestellen bij Stichting Borderline en Labyrinth-In Perspectief

- **Borderline persoonlijkheidsstoornis.** Handleiding voor training en therapie.
M.M. Linehan, 2002. Swets & Zeitlinger, Lisse. ISBN 90-2651-457-3

E historia di Meryann

Meryann (32) tin un bida basta konmovedor tras di lomba. Su mayornan a parti for di temporada ku e tabata chikitu ainda, despues di un periodo desagradabel ku hopi pleitamentu ku Meryann mes no ta kòrda mashá. Huntu ku dos ruman hòmber el a keda biba serka su mama. Te ku su diesdos aña tur kos tabata kana bon ku Meryann, pero djei diripiente e la bira ekstremadamente eksigente i tabata haña atakenan di rabia. E tabata eksperimentá ku droga i alkohòl. Ku su dieseis aña nan a kit'é fo'i skol pa motibu di su komportashon rebelde. Pa promé biaha Meryann a purba pone un fin na su bida: el a bebe un glas grandi di 'wiski' ku tur e píldoranan aden ku su mama tabatin den kas.

E añanan despues Meryann a pasa den man di vários terapeuta. Un terapeuta ku na promé instante e tabata admirá sin fin, despues di un ratu no por a hasi nada bon mas den su bista. Den su bida privá tambe a sigui hopi relashon kòrtiku i turbulento i periodonan di uso di alkohòl i droga. Vários biaha Meryann tabata sinti su mes asina miserabel ku impulsivamente el a trata na pone un fin na su bida atrobe. El a kuminsá kòrta su mes na man i pia ora e tenshon tabata bira muchu haltu.

Den su periodonan bon, e tabata traha komo weiter. Esei tabata bai masha bon mes. Su koleganan semper tabata hañ'é un mucha muhé masha spòntan, simpátiko i inteligente. Na trabou e la sera konosí ku Robbie, su frei. Robbie no tabata kore pa su komportashon difísil ora tabata bai malu kuné, pero tabata sosten'é. Poko poko Meryann a kuminsá kere den un mihó futuro pa su persona.

Meryann i Robbie a kasa dia Meryann tabatin 28 aña. Despues di luna di miel Meryann a bolbe haña un rekaida. E tabata sinti su mes desesperá i tabata por a dominá su ansha pa kometé suicidio solamente dor di kòrta su mes. Danki na un kontakto stabil ku un terapeuta fiho, sosten di tratamentu ku remedi i e seguridat ku Robbie ta dun'é, Meryann a logra surpasá e periodonan difísil aki tambe. Awor gradualmente Meryann ta birando mas trankil i mas balansá.

E informashon aki ta basá riba e foyeto "Borderline" di "Fonds Psychische Gezondheid" skibí den koperashon ku profeshonalnan den kuido mental, i organisashonnan di pashènt i famia.



Alles over hoofdzaken