

# Borderline kişilik bozukluğu ve kendine zarar verme davranışı

(Borderline-Persönlichkeitsstörung und selbstverletzendes Verhalten)

Borderline kişilik bozukluğu ve kendine zarar verme davranışı çoğu zaman aynı olarak görünüyor. Gerçekten de kendine zarar verme davranışı böyle bir bozukluğu gösteriyor. Kendine zarar verme davranışı ama aynı zamanda başka sebeplerden oluşa biliyor ve borderline kişilik bozukluğu illaki kendine zarar verme davranışı ile olmaya bilir.

## ◆ Borderline kişilik bozukluğu nedir?

„Borderline“ demek sınır bölgesi demektir. Kelime eskiden kalma ve bugünde aslında uygun değil. Bu bize gösteriyorki, önceki zamanda psikiyatristler uzun zaman aynı fikirleri paylaşmıyorlardı. Bu bozukluğu nereye ve nasıl yerleştirebileler diye. Artık bu sorunlar çözüldü. Borderline kişilik bozukluğu olan insanlar borderline hastalığna yakalanmış değil, lâkin onların kişiliklerinde fark var. Normalde her insan bu kişilikleride bilir, ama bunlarda aşırı dozda bulunuyor ve bu durumdan rahatsız oluyorlar.

Özellikle bunlar dayanılmaz gerginlik ve ruh hali içinde dalgalanmalar, bunlar çoğu zaman kendine zarar vermekle sonuçlanıyor. Diğer davranışlar, gerginliklere reaksiyon olarak alkol tüketimi, uyuşturucu kullanımı, aşırı yeme yada şiddet patlamaları olabilir.

Bu davranışlar alışkanlık, hatta bağımlılık haline gele bilir ve yeni bir sorun yaratır.

Kendine zarar verme davranışı dışında borderline kişilik bozukluğnda düşük benlik saygısı, kendi görünüşünde tereddütlü olmak, hedeflerinde kararsızlık ve yalnız kalma korkusu ekleniyor.

Çoğu hastalar tek taraflı, ama değişen görünüşe eğimli oluyor. Hem kendileri üzerine hemde başka kişiler üzerine. Şiddet uygulamalara kadar giden yoğun patlamalar, intihara girişimler ve derin ümitsizlik halleride oluyor. Şiddet uygulaması çoğu zaman erkeklerde, intihara girişimler ve kendine zarar verme davranışları daha çok kadınlarda görünüyor.

Eşlikler bu „yukarı aşşağı“ durumlarda çok etkileniyor, ve tekrar tekrar ayrılıp birleşme durumlar oluşuyor.

## ◆ Borderline kişilik bozukluğun sebepleri nelerdir?

Çoğu ruhsal bozukluklarda olduğu gibi tek bir sebep yoktur, fakat sebeplerin birleşimi. Bunlar genetik olan durumdan başlar, çocuklukta ve gençlikte yaşanan koşullardan oluşan ve aktuel yaşanan yük faktörlerden devam eden sebepler olabilir.

Çocuklukta travmatik yaşam koşulları ( özellikle fiziksel ve cinsel istismar ) ve az derecede güvenilir kişiler, bazı zamanda aşırı şımartma durumları çok büyük rol oynuyor. Borderline kişilik bozukluğu hastalarının bir çoğu, ama hepsi değil, böyle istismarlar yaşamıştır.

### ◆ Kendine zarar verme durumunun anlamı ne?

Kendini yaralama, misal kesme veya kollarını çizme, çoğunlukla intihara girişim değildir, ve lâkin uygulayan kişilerde çok farklı fonksiyonu vardır. Genellikle içlerinde olan aşırı gerginliği bitirmek amaçla, kendilerini hissetmek veya bilinç dışında duruma girmek isteye, yapıyorlar. Ayrıca kendilerine ceza vermekte bir rol oynayabilir.

Ekseriyetde kendilerine zarar verirken ağrı duyma hissi çok azdır, ancak sonradan yarayı bilinçli fark ederler. Kendine zarar verme davranışı zor düzeltilebilir duruma ve bağımlılık haline gelebilir.

### ◆ Hangi tedaviler mevcuttur?

Esas bir „hastalık“ olmadığından, aksine kişilik özelliklerinin aşırı birikimi olduğundan, hızlı tedavi mümkün değil, mesela ilaçla. Hedef kişiliğin olgunlaşması olmalı. Bunda geçen yaşam koşullarla uzlaşmak rol almaktadır, ama geçmişle uzlaşırken şimdiki sorunları geriye atmamak gereklidir.

Tedavinin hedefi, hastaların yaşam koşullarla talepte bulunmasıdır. Bunun için zararlı ve uygunsuz davranışları değiştirmek ve inandırmak gerekir. Bunlar kişilik özellikleri olduğundan, kendi yaşamla, düşünceyle ve davranışla uzlaşmak baş hedef olmalı. Hızlı tedavi - mesela ilaçla - mümkün değil. Bunun yerine kendisiyle kritik, ama iyimser uzlaşması gerekiyor. Bu psikoterapide yapılıyor. Psikoterapi tedavi için birinci seçenek. Terapistin vazifesi kendisiyle ve geçmiş hayatıyla uzlaşırken yol daşı olarak görünebilir, ama şimdiki zamanın gereklilikleri göz önünde olmakla.

Bunların hepsine zaman gerekiyor. Araştırmalar gösteriyorki, seneler geçtikçe, çoğu belirtilerin düzeldiğini. Psikoterapi ekseriyetle bir çok sene seyyar, ama bazende stasyoner, buna özel hastanelerde, yapılıyor. Çeşitli özel psikoterapi uygulamalar son seneler içinde geliştirilmiştir. Kendine zarar verme davranışının tedavisi ve azaltılması için „dialektik-behaviorale-terapi“ ( DBT ) terapi metodu olarak başa geçmiştir. Bir çok değişik öğrenebilir metodların toplumu, kendini hissetmek ve özsaygısını düzeltmek ve gerginlikle başa çıkmak için.

Bunların hepsine zaman gerek. Araştırmalar gösteriyorki, çoğu zaman belirtilerin seneler geçince düzeldiğini.

Nerdeyse daha önemli olan, tüm yaşam alanlarında kendi hayatına sorumluluğunu almaktır. Çoğuna bu çok zor geliyor. Akut krizlerde (usulen intihara teşebbüs) psikiyatri hastanede tedavi görmek gereklidir. İlaç tedavisi aşırı dalgalanmaları geçici olarak biraz azaltabilir veya eşlik eden şiddetli depresyonu hafifletebilir. Kendisiyle uzlaşmayı ve gündelik yaşamı için yeni davranışlar denemeyi telafi etmez. Ayrıca hastalar arasında yapılan gruplar destekli olabilir.

Konutla, işle veya boş zamanı doldurmakta büyük sorunlar çıkarsa, bunlar için çok sayıda psikiyatri yardım ve destek teklifleri vardır.

Buchtip: Andreas Knuf, Christiane Tilly: Borderline - das Selbsthilfebuch. Balance Buch Verlag 2007, 14,90 €