

## چک لیست بررسی نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی (BPD) در همسر/نامزد/پارتنر

### دستور اجرا

برای بررسی وجود علایم و نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی یا بوردرلاین در همسر/نامزد/پارتنر به سوال‌های این پرسشنامه بصورت بلی (۱) یا خیر (۰) پاسخ دهید. برای پاسخگویی به سوال‌ها به الگوهای تکراری احساسی، فکری، رفتار و روابط همسر/نامزد/پارتنر خود در موقعیت‌های مختلف توجه کنید.

خیر	بلی	
۰	۱	آیا روابط نزدیک همسر/نامزد/پارتنر شما به دلیل مشاجرات زیاد یا جدایی‌های مکرر دچار مشکل شده است؟
۰	۱	آیا همسر/نامزد/پارتنر شما عمداً به خود آسیب جسمی رسانده است (مثلاً به خود مشت زده باشد، بدن خود را بریده باشد، بدن خود را سوزانده باشد)؟ اقدام به خودکشی چگونه؟
۰	۱	آیا حداقل دو مشکل مرتبط با تکانشگری یا رفتار لحظه‌ای در همسر/نامزد/پارتنر شما وجود داشته است (مثلاً پرخوری افراطی و خرج کردن، ولگردی، نوشیدن زیاد مشروب و پرحرفی غیرقابل کنترل و غیره)؟
۰	۱	آیا خلق همسر/نامزد/پارتنر شما به شدت تغییر می‌کند یا به اصطلاح مودی است؟
۰	۱	آیا همسر/نامزد/پارتنر شما خیلی وقت‌ها احساس عصبانیت می‌کند؟ آیا همسر/نامزد/پارتنر شما اکثر اوقات با عصبانیت و طعنه‌آمیز واکنش نشان می‌دهد؟
۰	۱	آیا همسر/نامزد/پارتنر شما اغلب نسبت به دیگران بی‌اعتماد است؟
۰	۱	آیا همسر/نامزد/پارتنر شما اغلب احساس غیرواقعی بودن می‌کند یا اینکه احساس می‌کند چیزهای اطرافش غیرواقعی هستند؟
۰	۱	آیا همسر/نامزد/پارتنر شما به طور مزمن احساس پوچی می‌کند؟
۰	۱	آیا همسر/نامزد/پارتنر شما احساس می‌کند که اغلب اوقات نمی‌داند چه کسی است یا چه هویتی دارد؟
۰	۱	آیا تا به حال همسر/نامزد/پارتنر شما تلاش افراطی برای اجتناب از احساس رها شدن یا جلوگیری از طرد شدن انجام داده است (مثلاً اینکه بارها با شما تماس گرفته باشد تا به خودش اطمینان دهد که شما هنوز به او اهمیت می‌دهید، از شما التماس کند که او را ترک نکنید، یا از نظر فیزیکی به شما چسبیده باشد)؟



## روش نمره‌گذاری و تفسیر

در این مقیاس غربالگری نمره کلی که به فرد تعلق می‌گیرد می‌تواند بین ۰ تا ۱۰ متغیر باشد. کسب نمره ۷ و بالاتر در این مقیاس می‌تواند به منزله احتمال وجود علائم و نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی (BPD) یا بوردرلاین در همسر/نامزد/پارتنر شما باشد. اما این فقط یک تشخیص احتمالی است و برای بررسی دقیق‌تر حتماً باید با یک متخصص کارآموده 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 مقابل شما به اختلال شخصیت مرزی (BPD) نباشد. پس بهتر است در زمانی که به وجود برخی از نشانه‌ها و علائم BPD در همسر/نامزد/پارتنرتان 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 مژگان لطفی** مشاوره تخصصی دریافت کرده و در صورت نیاز دوره تراپی خود را آغاز کنید.