**تست بررسی نشانه­های اختلال شخصیت مرزی (BPD) در دیگران**

**دستور اجرا**

برای بررسی وجود علایم و نشانه­های اختلال شخصیت مرزی یا بوردرلاین در همسر/نامزد/پارتنر به سوال­های این پرسشنامه بصورت **بلی** (1) یا **خیر** (0) پاسخ دهید. برای پاسخگویی به سوال­ها به الگوهای تکراری احساسی، فکری، رفتار و روابط همسر/نامزد/پارتنر خود در موقعیت­های مختلف توجه کنید.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | بلی | خیر |
| 1 | آیا روابط نزدیک همسر/نامزد/پارتنر شما به دلیل مشاجرات زیاد یا جدایی­های مکرر دچار مشکل شده است؟ | 1 | 0 |
| 2 | 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 چطور؟ | 1 | 0 |
| 3 | 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)؟ | 1 | 0 |
| 4 | آیا خُلق همسر/نامزد/پارتنر شما به شدت تغییر می­کند یا به اصطلاح مودی است؟ | 1 | 0 |
| 5 | آیا همسر/نامزد/پارتنر شما خیلی وقت­ها احساس عصبانیت می­کند؟ آیا همسر/نامزد/پارتنر شما اکثر اوقات با عصبانیت و طعنه­آمیز واکنش نشان می­دهد؟ | 1 | 0 |
| 6 | آیا همسر/نامزد/پارتنر شما اغلب نسبت به دیگران بی­اعتماد است؟ | 1 | 0 |
| 7 |  آیا همسر/نامزد/پارتنر شما اغلب احساس غیرواقعی بودن می­کند یا اینکه احساس می­کند چیزهای اطرافش غیر­واقعی هستند؟ | 1 | 0 |
| 8 | آیا همسر/نامزد/پارتنر شما به طور مزمن احساس پوچی می­کند؟ | 1 | 0 |
| 9 |  آیا همسر/نامزد/پارتنر شما احساس می­کند که اغلب اوقات نمی­داند چه کسی است یا چه هویتی دارد؟ | 1 | 0 |
| 10 | 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)؟ | 1 | 0 |

**روش نمره­گذاری و تفسیر**

 در این تست، نمره کلی که به فرد تعلق می­گیرد می­تواند بین 0 تا 10 متغیر باشد.

کسب نمره 7 و بالاتر در این مقیاس می­تواند به منزله احتمال وجود علایم و نشانه­های اختلال شخصیت مرزی (BPD) یا بوردرلاین در همسر/نامزد/پارتنر شما باشد.

**نکته:** با توجه به اینکه نشانه­های اختلال شخصیت مرزی یا بوردرلاین ممکن است به دلایل مختلفی در افراد دیده شوند و فقط ناشی از شخصیت مرزی نباشند، بهتر است در زمانی که به وجود برخی از نشانه­ها و علایم BPD در همسر/نامزد/پارتنرتان شک داشتید؛ حتماً با دکتر **مژگان لطفی**، متخصص روانشناسی بالینی مشورت کنید. این امر به شما کمک می­کند که رابطه خود را آگاهانه ادامه داده و در مسیر بهبود آن گام بردارید.

**یادتان باشد هیچ رابطه‌ای نباید آزادی روانی، فردیت و سلامت شما را تهدید کند!**