

كيف تتعامل مع الشخصية الحادة حتى لا تخسر معها



الخميس 26 مايو 2022 06:33 م

كيف تتعامل مع الشخصية الحادة ؟ قد نقابل يوميًا شخصيات حادة الطباع أو لديهم اضطراب الشخصية الحدية، وهؤلاء الأشخاص يكون لديهم تغيرات مزاجية عنيفة، وردود أفعال غير متوقعة ومندفعين في معظم المواقف، وهذا الاضطراب هو أحد الاضطرابات المنتشرة بين الناس، وغالبًا ما تواجه الشخصية الحادة العديد من المشكلات في تعاملاتها مع الآخرين، فنجد أن الأشخاص المقربون يتجنبونهم بشكل كبير، ولكن عليك أن تعرف كيف تتعامل معهم جيدًا بدلاً من أن تتجنبهم، فالشخص الذي يعاني من هذا الاضطراب يحتاج لدعم نفسي وعلاج يخلصه من هذا الاضطراب المزعج، وسنعرض لك الخطوات الصحيحة التي سوف تساعدك على التعامل معه بشكل جيد

كيف تتعامل مع الشخصية الحادة ؟

إليك أهم الخطوات التي سوف تساعدك على التعامل مع شخص يعاني من اضطراب الشخصية الحدية: يجب على الأشخاص المحيطين بالشخصية الحادة أن يوفرُوا له الراحة والهدوء التام، بجانب أن يفهموا ردود أفعاله، وضبط أعصابهم عند التعامل معه

تشجيع الشخصية الحادة على الخروج والتنزه والسفر في رحلات، لتغيير الجو الذي يحيط به من فترة لأخرى

تقديم الدعم العاطفي للشخصية الحادة، وفهمها جيدًا، وتشجيعه ليكون أفضل

قراءة كتب ومقالات عن الاضطرابات النفسية التي تمر بها الشخصية الحادة، لكي يستطيع الأشخاص من حوله فهم ما يدور في ذهنه، وفهم حالته جيدًا

يجب وضع حدود واضحة للشخصية الحادة في التعامل، لكيلا يتجاوز حدوده مع أي شخص

تقبل التصرفات الحادة التي يقوم بها، وفكر بها بإيجابية، ولا بد ألا تأخذ أي موقف على محمل شخصي

استخدام الكلمات الرقيقة والمشجعة دائمًا، لكي يشعر بالتعاطف والحنان الذي يحتاجه

عدم الدخول في نقاشات وجدالات مع مريض الحدية لإثبات أنه خطأ، لأنها محاولات فاشلة لنقاشه أو توصيل له أي معلومة

عدم مواجهة الشخص الحاد وانفعاله، بانفعال وعصية أخرى، لأنها ستتحول لحرب لن تنتهي، لذلك يجب تقبل النقد والابتعاد عن الشخص الحاد، والتفكير جيدًا في الاسترخاء

ما هو اضطراب الشخصية الحدية؟

لكي تعرف كيف تتعامل مع الشخصية الحادة يجب أن تعرف إن اضطراب الشخصية الحدية أو Borderline personality disorder، لها أكثر من اسم وهو اضطراب الشخصية غير المستقرة عاطفيًا أو الشخصية الاندفاعية المزاجية، وهذا الاضطراب هو عبارة عن خلل في الانفعالات الناتجة من الشخص وعدم استقرار عواطفه

إن الشخص المصاب بهذا الاضطراب يمكن تمييزه من خلال عدم استقرار سلوكياته وعلاقاته الاجتماعية، وتقلب مزاجه باستمرار، ومصطلح حاد أو حدية يشير إلى أن الشخص المريض يحاول وضع حدود في حياته، سواء في التفكير والعمليات العقلية أو علاقاته بالأشخاص

إن اضطراب الشخصية الحدية يتميز بتقلبات المزاج المستمرة التي قد تستمر لعدد من الساعات، أو عدد من الأيام، وخلالها يشعر الشخص بسعادة كبيرة أو قلق وتوتر أو ضيق

الشخص حاد الطباع يصاب بنوبات من الغضب، بجانب أنه يفقد أعصابه بسهولة، مما يجعله يتصرف بتمرفات غير لائقة لا يفهمها الأشخاص من حوله، وتعتبر الشخصية الحدية شخصية حساسة للغاية، وتتأثر بأي موقف بسيط من حولها

صفات الشخصية الحادة الطباع

لتعرف كيف تتعامل مع الشخصية الحادة من الضروري أن تقرأ كثيرًا عن صفاتها وسماتها، وهم كالتالي:

عدم استقرار المشاعر، فقد يأتي على الشخص وقت يفكر في الانتحار، وبعدها بساعات يشعر بمشاعر إيجابية []
يمكن أن يتغير مزاج الشخصية الحدية لمدة أيام متتالية []
الشعور بأنه شخص غير مرغوب به، وأنه شخص يشع لا يحبه أحد []
سيطرة الشعور بالوحدة والفراغ على الشخص، واحتياجه للحب والعواطف []
يعيش الشخص علاقات عاطفية مضطربة، فيشعر أحياناً بحب بالغ لشخص مقرب له، وبعد قليل يشعر بكرهية بالغة لنفس الشخص []
الشخصية الحدية مندفعة للغاية، فتتفق أموالاً كثيرة بدون وعي، وتمارس الكثير من التصرفات المتهورة غير المحسوبة []
تغضب الشخصية الحدية بدون أي سبب، ثم تشعر بالذنب وتعتذر للأشخاص حولها بكل الطرق []
يبدل جهد كبير للاحتفاظ بالأشخاص من حوله، بسبب إحساسه بأنه غير مقبول، وقد تكون هذه مجرد تخیلات []

علاج اضطراب الشخصية الحدية

يجب أن تعرف كيف تتعامل مع الشخصية الحادة بجانب أنك من الضروري أن تساعد على تلقي العلاج، ويتمثل علاجها في العلاج النفسي فقط، ولا يوجد أي أدوية لعلاج الشخصية الحدية []
والشفاء من اضطراب الشخصية الحدية ممكن وشائع بين كثير من الحالات حتى المستعصية منها، ويهدف العلاج النفسي لهذا الاضطراب التالي:

تعليم الشخص كيفية السيطرة على الانفعالات والمشاعر السيئة []
الاهتمام بقدرة الشخص على أداء المهام والوظائف المطلوبة منه []
تزويد الشخص بمعلومات هامة عن اضطراب الشخصية الحدية []
التركيز على ضرورة تحسين العلاقات مع الآخرين، من خلال فهم مشاعر الشخص ومشاعرهم []
تعلم كيفية تجنب الاندفاع وكيفية الحفاظ على المشاعر []

أنواع الشخصية الحدية

إذا أردت أن تعرف كيف تتعامل مع الشخصية الحادة يجب أن تعرف أنواعها أولاً، والأنواع كالتالي:

النوع الحدي المثبط The Discouraged Borderline
هذا النوع يعتمد على الأشخاص الآخرين، ويتبعون الحشد، وقد يسيطر عليهم الشعور بالحزن واليأس، وقد يشعرون بخيبة الأمل والغضب في داخلهم من أفعال الأشخاص المقربين []
قد يندفعون لإيذاء أنفسهم، وذلك من خلال خدش أجسادهم أو حتى محاولة الانتحار []

النوع الحدي المندفع The Impulsive Borderline

الأفراد الذين يصابون بهذا النوع يكونوا سطحيين وبعيدي المنال، ولديهم طاقة كبيرة للدخول في مغامرات مثيرة []
يتصرفون باندفاع وتهور، دون أن يفكروا أو يحسبوا أي خطوات مستقبلية، مما يجعلهم يتورطون في كافة أنواع المشاكل والكوارث []

النوع الحدي العدوانية The Petulant Borderline

هذا النوع لا يمكن أن تتنبأ بتصرفاتهم، فقد يفعلون بشدة فجأة، بجانب أنهم شخصيات غير صبورة، ويميلون بسهولة، وعنيدين للغاية، ومتشائمين ومستائين وساخطين []
هؤلاء الأشخاص لديهم حيرة بين أن يعتمدوا على الأشخاص المقربين، أم يحافظوا على المسافات بينهم وبين الأشخاص خوفاً من خيبة الأمل []

النوع الحدي المدمر للذات The Self-Destructive Borderline

يتصف هذا النوع بمشاعره الحادة، وقد يستمر طوال الوقت في تدمير نفسه بالأفعال المؤذية، سواء كان واعياً لما يفعله أم لا []
هذا النوع قد يكره نفسه لدرجة تجعله يمارس كافة أنواع تدمير الذات، مثل إهماله لصحته ومظهره []

الشخصية الحدية والحب

كيف تتعامل مع الشخصية الحادة في علاقات الحب؟ إن الأشخاص الذين لديهم اضطراب الشخصية الحدية لا يستطيعون تقبل الأشخاص حولهم في حياتهم، وأحياناً يصل بهم الأمر للشعور بالعزلة والوحدة وأنهم يرغبون في البعد عن أي مشاركات مجتمعية []

لذلك نجد أن هناك صعوبة لدى الشخصية الحدية في الحب والعلاقات، وذلك لأنها في بعض الأحيان تكون غير قادرة على التواصل مع الجنس الآخر، لذلك نجد أن الشخص الحاد يستغرق وقت طويل لكي يجد شريك حياة مناسب []
قد يفكر الشخص الحاد في نفسه على أنه شخص سيء، ولا يستحق أن يحبه أحد، لذلك قد لا يستطيع أن يتزوج، لأنه يشعر إن الموضوع لن يستمر []

إن الشخصية الحدية يكون لديها مشكلة في التقلبات المزاجية، فقد لا تتقبل بأن يكون هناك علاقة حميمة بين الرجل والمرأة، مما ينتج عنه نفور من الطرف الآخر []

في النهاية وبعد أن عرفت كيف تتعامل مع الشخصية الحادة وعرفنا سماتها، من الضروري أن نساعد الشخصيات التي تعاني من اضطراب الشخصية الحدية بالطرق الصحيحة التي تساعد في تقليل الأعراض، بالإضافة إلى تشجيعهم لتلقي العلاج []