



У меня пограничное
расстройство личности

чувствительность

Конфликтность и испорченные отношения с близкими

«Каша» из мыслей в голове

Боль при расставании

Нарушение границ и пространство другого человека



Тяжелые переживания стресса

Резкие перемены настроения и желаний

одиночество

Желание причинить себе вред

Злость и ярость

Спасательный круг



Грамотная психотерапия !!!

- 1.Диалектико-поведенческая терапия**
- 2.Когнитивно-поведенческая терапия**
- 3.Психоанализ**



Пограничное расстройство личности даёт
мне возможности:

- Лучше узнать себя
- Заботиться о себе
- Развиваться
- Увидеть свои слабости и превратить их в
силу
- Восхищаться собой

Хммм , оказывается, не так всё и плохо!!!

Спасибо
за
внимание!

