Prolite – Borderline Personality Disorder: Kenali Tantangannya, Temukan Solusinya!

Kamu pernah merasa bingung menghadapi seseorang yang suasana hatinya bisa berubah drastis dalam waktu singkat? Atau mungkin kamu sendiri merasa takut ditinggalkan, meski dalam hubungan yang aman?

Nah, bisa jadi ini adalah salah satu tanda Borderline Personality Disorder (BPD). Eits, jangan buru-buru panik dulu! Yuk, kita bahas lebih dalam soal gangguan ini, mulai dari gejala hingga cara mengatasinya. Simak terus, ya!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Apa Itu Borderline Personality Disorder (BPD)?

BPD adalah salah satu jenis gangguan kepribadian yang membuat penderitanya mengalami

kesulitan dalam mengatur emosi.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

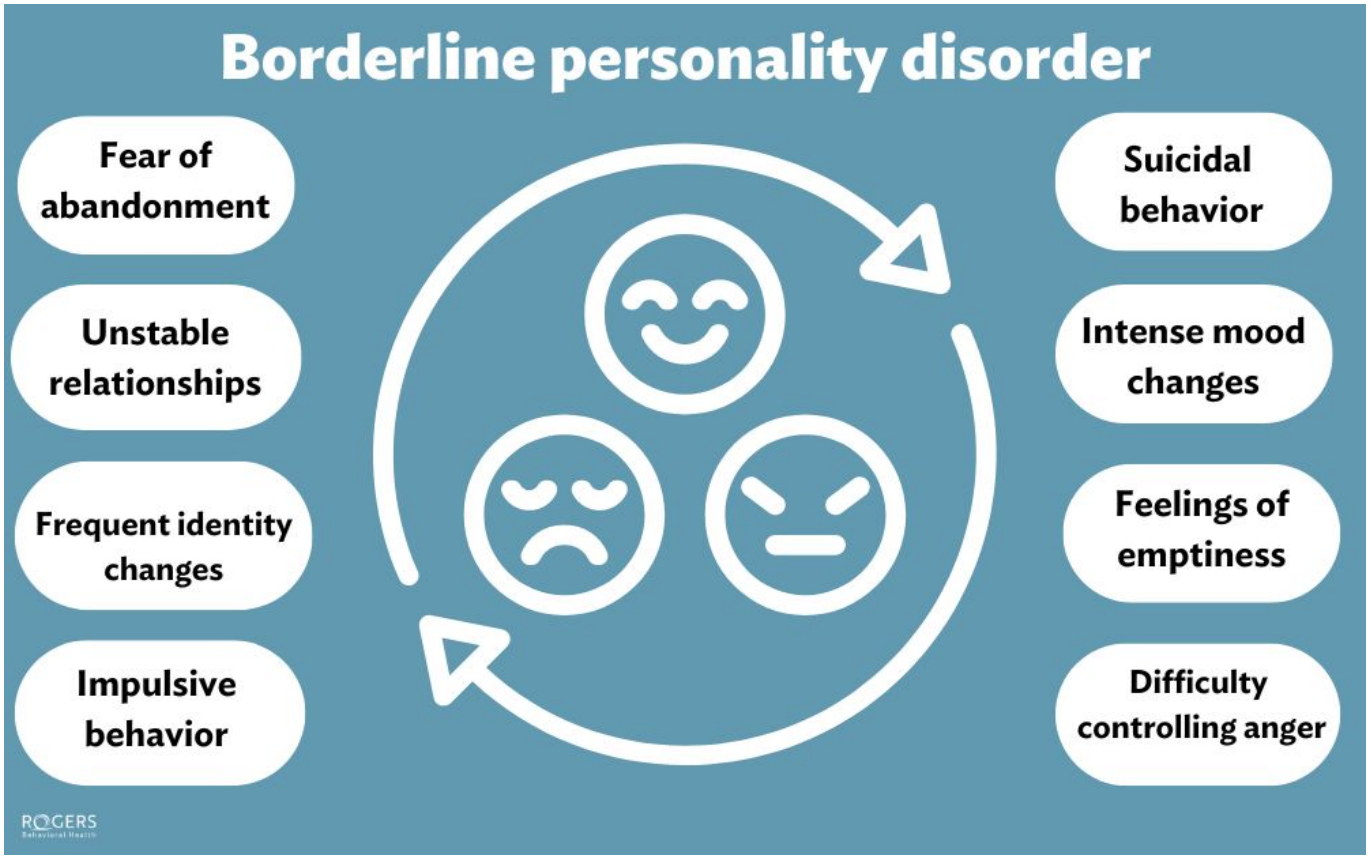
Akibatnya, hal ini memengaruhi hubungan dengan orang lain, cara berpikir, hingga perilaku sehari-hari. Gangguan ini nggak cuma soal “moody,” lho, tapi jauh lebih kompleks.

Beberapa hal yang sering dialami oleh penderita BPD meliputi:

- Ketakutan berlebihan akan ditinggalkan.
- Perubahan suasana hati yang ekstrem dan berlangsung cepat.
- Kesulitan membangun hubungan yang stabil dengan orang lain.
- Perilaku impulsif yang kadang bisa membahayakan diri sendiri.

Gejala Utama BPD yang Harus Kamu Tahu

Borderline Personality Disorder: Langkah Awal Mengenali dan Mengelola Gangguan Ini



Baca Selanjutnya
Perayaan Malam Tahun Baru Mau Kemana? Berikut 5 Lokasi yang Bisa Dikunjungi