**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen Trastorno Límite de Personalidad en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Criterios de Trastorno de Personalidad Límite**

**(divididos en fenotipos)**

|  |
| --- |
| Hipersensibilidad interpersonal:Miedo al abandonoRelaciones inestables (idealizadas/devaluadas).Sentirse vacío interno |
| Desregulación emotiva/emocionalInestabilidad afectivaIra inapropiada e intensa |
| Descontrol del comportamientoSentimientos suicidas recurrentes; amenazas de suicidio y de autolesiónImpulsividad (sexo, conducir temerariamente, atracones de comida). |
| Alteración de la identidad:Autoimagen inestable/distorsionadaDespersonalización/ideas paranoides bajo stress |

**¿Cómo se desarrolla el TPL?**

Predisposición genética:

* Alta sensibilidad y reactividad hacía sus cuidadores
* Inclinación a sentirse rechazados por los padres más que otros niños.
* Al crecer, si sienten que han sido tratados injustamente y que no han recibido la atención y ni el cuidado que necesitaban.

**¿Cómo se desarrolla?**

* Añoran establecer una relación que les llene el vacío interno.
* Cuando entran en una relación con esta esperanza, son hipersensibles a la mas ligera falta de empatía, percepción de rechazo o abandono, ya sea real o imaginario.
* Sus expectativas en este respecto no son realistas, sus intensas reacciones causan que las relaciones fracasen
* Se sienten rechazados y abandonados fácilmente. Tienden a sentirse que son malos y merecen ser rechazados.

**El apego**

* El ser humano tiene una necesidad universal de formar vínculos afectivos estrechos.
* La reciprocidad de las tempranas relaciones es precondición para el desarrollo normal en todos los mamíferos incluyendo a los seres humanos.
* De estas relaciones se deriva la capacidad de mentalizar entre padres e hijos que es necesaria para el apego seguro.

**La Mentalización**

* Nadie nace con la capacidad de regular sus propias reacciones emocionales.
* El bebe, al ser y sentirse entendido por quién lo cuida, empieza a desarrollar la capacidad de entenderse a sí mismo, y de entender sus experiencias internas y externas. Así, poco a poco, aprende el ser humano a confortarse y regular sus propias emociones.

**Contexto del COVID-19**

La pandemia de coronavirus es singularmente difícil para los pacientes que padecen Trastorno de Personalidad Límite, esta desafía la manera en que estos individuos sienten sostenerse a sí mismos y apoyados a un nivel básico.

Hay 4 áreas básicas en los síntomas del TPL: problemas emocionales, conductuales, interpersonales y de identidad. COVID-19 afecta cada una de estas áreas de alguna manera.

Los pedidos de distanciamiento social y de aislamiento físico para combatir la diseminación del coronavirus hace los síntomas del TPL difíciles de manejar. La ausencia o pérdida de conexión interpersonal son algunos de los disparadores claves de desestabilización del TLP. Este aislamiento social puede provocar un rango de respuestas negativas,

**Estrategias de Enfrentamiento:**

Sugerencias Generales:

|  |
| --- |
| Limitar la exposición a noticias |
| Crear una estructura de rutina |
| Tener Compasión |
| Saber cuándo pedir ayuda |
| Focalizarse en la gratitud |

Actividades de Autoayuda

|  |
| --- |
| Expresarse a sí mismo |
| Cambiar su ambiente sensorial |
| Calmar su mente |
| Mindfulness y meditación |
| Moverse y mantenerse activo físicamente |
| Establecer objetivos favorables |
| Cuide su cuerpo |
| Aprenda algo nuevo |
| Aprender Historias acerca de personas con TPL recuperados |

Finalmente:

1. Hacer todo lo posible por aumentar el nivel de conexión: comunicarse mas que lo normal llegando a amigos y familia a través de llamadas telefónicas, correos, plataformas de video y hasta la escritura de cartas.
2. Hacer un Plan de Comunicación: En el TPL, cuando la vida interior está altamente fragmentada o con experiencias conflictivas, se hace mas difícil, mantener un esquema básico de comunicación con otros. Puede que no pueda verse con su terapeuta en persona, pero hay otras maneras de establecer la comunicación. Cualquier otro grupo que pueda servir a estos fines es apropiado.