

Fakta om personlighets- forstyrrelse



Rådet for psykisk helse

Hva er personlighetsforstyrrelse?

Alle har en personlighet med ulike trekk. Hvis trekkene avviker mye fra det som forventes i kulturen man lever i, og skaper store utfordringer i mellommenneskelige relasjoner, kalles det en personlighetsforstyrrelse.

Problemer med å styre følelsene, slik at de blir for sterke, eller så svake at man ikke kommer i kontakt med dem, er vanlig ved personlighetsforstyrrelser. Sammen med svingende selvfølelse og vanskeligheter med å sette seg inn i andres situasjon, blir det ofte komplisert å håndtere nære relasjoner.

En personlighetsforstyrrelse kan ses som en forstyrrelse i utviklingen av personligheten. Utfordringene melder seg ofte i ungdomsårene og fortsetter inn i voksen alder. Årsaken er sammensatt. Antagelig bidrar arvelig sårbarhet og dårlige oppvekstvilkår med for eksempel omsorgssvikt, overgrep eller andre traumer. Vold og skremmende hendelser i barndommen gir høyere risiko for personlighetsforstyrrelse, men ikke alle som opplever slike belastninger får det. Omtrent ti prosent av befolkningen i Norge har en personlighetsforstyrrelse.

Det er mulig å bli bedre av personlighetsforstyrrelse. Nyere studier har vist at symptomer og plager kan bli svakere og at man kan bli helt frisk.

Undergrupper

Verdens helseorganisasjons internasjonale diagnosemanual, ICD-10, deler personlighetsforstyrrelser inn i kategorier: Paranoid, schizoid, dyssosial (antisosial) emosjonelt ustabil (borderline), dramatiserende, tvangspreget, engstelig (unnvikende) og avhengig. Man kan oppfylle kriterier for flere samtidig. I tillegg beskrives narsissistisk, uspesifisert og blandet.

Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse – også kalt borderline – gjør det vanskelig å ha en stabil opplevelse av seg selv og hvem man er, relasjoner til andre er ustabile og man har nedsatt evne til å regulere følelser som ofte kommer ut av kontroll. Andre symptomer kan være:

- Forstyrrelser i og usikkerhet om selvbylde, mål og indre verdier (inkludert seksuell orientering).

- Sterke følelsesmessige svingninger.
- Problemer med å tåle sterke følelser, noe som kan gjøre at man tyr til selvdestruktiv atferd som selvskading eller selvmordsforsøk som et forsøk på å mestre følelsene.
- Intense og ustabile relasjoner til andre, inkludert overdreven frykt for å bli forlatt.

Unnvikende personlighetsforstyrrelse er forbundet med store vansker med å knytte seg til andre. Frykt for å bli kritisert eller avvist er ofte sentralt. Andre sentrale kjennetegn er:

- Vedvarende og gjennomgripende følelser av anspenhet og frykt.
- En oppfatning om at man er sosialt utilstrekkelig, lite tiltrekkende eller underlegen andre.
- Overdreven opptatthet av risikoen for å bli kritisert eller avvist.
- Begrenset livsutfoldelse fordi man har behov for å sikre seg.
- Unngår sosiale eller yrkesmessige aktiviteter som innebærer mye mellommenneskelig kontakt, på grunn av frykt for kritikk eller avvisning.

Dyssosial (antisosial) personlighetsforstyrrelse, viser seg ofte fra ung alder gjennom en oppførsel som krenker andre, andres rettigheter og som ikke respekterer samfunnets normer og regler. Man kan påføre omgivelsene belastninger og kan i liten grad være i stand til å vise empati eller anger.

Behandling av personlighetsforstyrrelser

Det viktigste er at man ønsker endring selv. For å komme dit, må man erkjenne at man har problemer. Det fins spesialiserte behandlingsprogrammer, både i gruppe- og individualterapi. Når man først kommer i terapi, er det mulig for de fleste å få hjelp til bedring.

A portrait of Thea Røstbakken, a young woman with light brown hair pulled back, wearing a grey turtleneck sweater. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage.

Thea
Røstbakken:

– Du er ekspert på deg selv

– Personlighetsforstyrrelse høres litt skummelt ut. Men du *er* ikke forstyrret, du *har* en personlighetsforstyrrelse på samme måte som du har en infeksjon, sier Thea Røstbakken, sentralstyremedlem i Mental Helse Ungdom.

Røstbakken oppfordrer til å oppsøke hjelp dersom man er redd for at man har problemer knyttet til mellommenneskelig kommunikasjon i nære relasjoner, problemer med selvfølelsen eller styring av følelser.

– Hvis du sliter med personlighetsproblemtikk, eller tror at du gjør det, er det mange steder å finne hjelp. Oppsøk fastlegen, som kan vurdere om du skal videre til en spesialist. I mange kommuner finnes det i tillegg frivillige organisasjoner som har ulike aktiviteter, og noen å snakke med.

Gode rutiner

Når du er kommet til behandling, kan du fortsatt ha en kritisk distanse, sier Røstbakken.

– Husk at du er ekspert på deg selv, ingen spesialist kan kjenne deg bedre enn du gjør selv. Dine plager er det du som er ekspert på.

Hun legger til at i tillegg til å oppsøke hjelp, er det andre ting du kan gjøre for å ta godt vare på deg selv.

– Ha en god døgnrytme med nok søvn, nok og riktig mat og noe fysisk aktivitet. I tillegg – og det er kanskje det aller vanskeligste – er det viktig å være åpen med dem man har rundt seg. Jeg mener ikke at du skal fortelle alle om alt hele tiden, men fortell de nærmeste, om det er mor eller far, kjæreste eller venn, at du har en dårlig dag, og hva du trenger når du har det på den måten. Mange rundt deg ønsker å forstå og hjelpe, men det er ikke like lett dersom de ikke vet hva de skal gjøre.



Øyvind Urnes: – Misforståelser oppstår

– Vi er avhengig av å kjenne og forstå hvorfor vi reagerer følelsesmessig i mellommenneskelige forhold og kunne ta den andres perspektiv. Ellers vil det oppstå vanskelige misforståelser, sier Øyvind Urnes, leder for Nasjonal kompetanse-tjeneste for personlighetspsykiatri.

– Alle kan kjenne seg igjen i noe ved personlighetsforstyrrelser. Det handler om problemer med å styre følelsene, som kan bli for sterke og overveldende, og noen ganger for svake slik at du ikke får kontakt med dem.

De enkelte variantene av diagnosen er ikke så avgjørende for behandlingen, forteller Urnes.

– Vi snakker heller om graden av problemer. Lettere problemer kan være en konfliktfylt samtale med en venn, som setter deg ut for en tid, slik at du trenger tid til å komme deg etterpå. Da vil det gå over i løpet av noen timer, og det hjelper å snakke med en du stoler på. Hvis du har litt sterkere personlighetsproblemer, vil du ha vanskeligheter i en rekke forhold og du føler gjerne at du ikke blir verdsatt på jobben. Selvfølelsen vil alltid lide hvis du sliter med din personlighet. Har du store personlighetsproblemer blir alt vanskelig, jobb, familie, kjæreste og venner. Da er du hardt rammet av denne psykiske lidelsen og vil ofte velge å holde deg for deg selv.

Nære forhold vanskeligst

Personlighetsforstyrrelse kan gi problemer med å forstå mellom-

menneskelig kommunikasjon, slik at man misforstår andre. Spesielt nære forhold er vanskelig, for der er det flest følelser involvert.

– Hvis det oppstår misforståelser mange ganger, mister man gjerne tiltro til at andre er til å stole på, sier Urnes.

– *Kan det hjelpe med legemidler?*

– Hvis du er veldig deprimerert eller har mye angst, vil legemidler kunne dempe symptomene. Men de grunnleggende personlighetsvanskene og følelsene du skal styre, vil ikke legemidler ha noen effekt på, sier Urnes.

Et eksempel på manglende styring med følelsene er at man blir for impulsiv, slik at man tar valg som gir problemer, for eksempel kjøper for mye på kort tid.

Forstå hvordan du virker

En behandlingstilnærming i dag er å bedre mentalisering, det vil si å forstå hvordan man virker på andre. En annen hovedtilnærming er å bedre styringen av følelsene dine.

– Hvis du har store problemer med å styre følelsene, og mye indre smerte, vil du ofte enten skade deg selv, eller bli sint og prøve å legge skylden på andre. Det vil igjen gi skyldfølelse og skam. Disse måtene å mestre på leder ikke til et godt resultat, men er fullt forståelige.

– *Hvordan vet man at det er en personlighetsforstyrrelse en person har, og ikke bare er sint og vanskelig?*

– Sinne kan være en verdifull følelse. Ønsker vi å hevde oss, bør vi bruke sinne. Men hvis vi er sinte i feil situasjoner, hvis det ikke fører til at vi hevder oss bedre, er sinnet ødeleggende. Hvis det gjentar seg mye og over tid, kan sinnet ha sammenheng med personlighetsproblemer, som kan være et ledd i personlighetsforstyrrelse.

– *Hva kan man gjøre selv?*

– Det viktigste er å bli klar over at man har en personlighetsforstyrrelse. Dårlig selvfølelse er smertefullt. Den smerten du kjenner når du sliter med din personlighet, kan være så sterk, at det kan være godt å ha en fysisk smerte som dekker over den psykiske smerten. Det kan være grunnen til at du skader deg. Den fysiske smerten vet du hvor kommer fra, i motsetning til den indre.

Ta tak tidlig

Hvis du merker at noen av dine nære har problemer, er det viktig å ta det opp.

– Det er alltid mulig å gjøre noe med det, og du er nok den beste til å ta det opp. Pårørende er de viktigste støttespillerne for pasienter. Ikke stikk hodet i sanden og tenk at dette går over av seg selv. Hvis du ser at dette har vart i ett eller to år, går det ikke over av seg selv. Mange som sliter vil kunne få utmerket hjelp for problemene. Vi har gode behandlingsprogrammer for veldig mange.

Her kan du søke hjelp

Organisasjoner/nettsteder

Mental Helse: www.mentalhelse.no

Mental Helse Ungdom: www.mhu.no

Informasjonskanal for ungdom: www.ung.no

Hjelpetelefoner

Mental Helse Hjelpetelefonen 116 123

Kirkens SOS 22 40 00 40

Nasjonal rådgivningstelefon for pårørende 22 49 19 22

Nærmeste legevakt i Norge 116 117

Rustelefonen 08588

Ungdomstelefonen 400 00 777

Se også www.psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder

Litteratur

Personlighet av Sigmund Karterud, Gyldendal

Akademisk 2017

Alene Naken – Hvorfor er vi redd for å være oss selv av

Tormod Huseby, Cappelen Damm 2015

Du og barnet – Om å skape gode relasjoner med barn

av Anne-Lise Løvlie Schibbye og Elisabeth Løvlie,

Universitetsforlaget 2017

Les mer i bladet Psykisk helse, bestill abonnement på www.psykiskhelse.no/bladet eller tlf 23 10 38 80.



Utgitt av Rådet for psykisk helse 2018 med støtte fra Extrastiftelsen.



Rådet for psykisk helse

