

Psykiatri



Information om
PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER

HVAD ER PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER?

Et menneskes personlighed er de unikke karaktertræk og handlinger, der adskiller et menneske fra et andet. Personlighed er alt det vi siger, tænker og gør, og personlighed ændrer sig og udvikler sig hele livet i takt med, at vi erfarer og oplever. Personlighed handler både om den måde, vi optræder i sociale, arbejdsmæssige og familiære sammenhænge og den måde, vi oplever og reagerer over os selv.

Ved en personlighedsforstyrrelse er evnen til at opleve sig selv som en sammenhængende og handlende person forstyrret. Man kan enten opfatte sig selv på en urealistisk måde, eller man kan skifte markant fornemmelse af sig selv fra en situation til en anden. Konsekvensen kan være, at man har problemer med at være sammen med andre mennesker, kan være overdrevent afhængig af andre og pludselig udvikle en svær følelse af forladthed, som man reagerer voldsomt på. Eller man kan trække sig fra sociale sammenhænge enten, fordi det vækker en følelse af utilstrækkelighed eller skam, eller fordi man ikke interesserer sig for at være sammen med andre mennesker. I begge tilfælde kan personlighedsforstyrrelsen være en stor belastning for både den syge og de pårørende.

Tegnene på en personlighedsforstyrrelse begynder typisk i ungdomsårene eller i det tidlige voksenliv. De kan vise sig ved overdreven jalousi eller mistro, mangel på situationsfornemmelse og ansvarfølelse eller ved en grad af perfektionisme, der gør det svært at leve op til almindelige krav i forbindelse med uddannelse eller job.

Personlighedsforstyrrelse kan behandles, og i langt de fleste tilfælde er det muligt at dæmpe symptomerne bety-

deligt eller få dem til at forsvinde helt. Jo tidligere personlighedsforstyrrelsen opdages, jo lettere er den at behandle.

HVOR MANGE HAR PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE?

- **Cirka 10-15 procent af den danske befolkning har en personlighedsforstyrrelse**
- **Lige mange kvinder og mænd har personlighedsforstyrrelse, men der er forskel på, hvilke typer personlighedsforstyrrelse, de to køn udvikler. Flere kvinder end mænd udvikler Borderline personlighedsforstyrrelse, mens flere mænd end kvinder fx udvikler dyssocial personlighedsforstyrrelse.**

HVOR LANG TID VARER EN PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE?

Hvis en personlighedsforstyrrelse bliver behandlet, er der gode muligheder for at få det væsentligt bedre. Personlige karaktertræk som impulsivitet, temperament, pertentlighed eller lignende vil altid være en del af en personlighed, men med den rette behandling, vil de negative træk ikke længere på samme måde påvirke ens livsførelse negativt.

Det er vanskeligt at sige præcist, hvor lang tid en personlighedsforstyrrelse varer. Varigheden er afhængig af, hvor gennemgribende personlighedsforstyrrelsen er, og hvor lang tid det derfor tager at ændre på de u hensigtsmæssige tanker og gøremål. Varigheden kan også afhænge af, hvordan man reagerer på den psykiatriske behandling og eventuel behandling med medicin.

SYMPTOMER PÅ PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Symptomerne på personlighedsforstyrrelse er mange og meget forskellige. Der er otte forskellige typer personlighedsforstyrrelser, som hver har deres særlige kendetegn og typiske symptomer. Herudover findes der blandingsformer, hvor man kan opleve træk fra flere forskellige personlighedsforstyrrelser hos den samme person.

Alle mennesker har nogle af de personlighedstræk, der er beskrevet i dette afsnit. Forskellen på en personlighed og en personlighedsforstyrrelse er, at ved en personlighedsforstyrrelse er personlighedstrækkene så dominerende, at det har en negativ indflydelse på tilværelse og livskvalitet.

FÆLLES SYMPTOMER FOR ALLE TYPER PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Mennesker med personlighedsforstyrrelser har svært ved at fungere og leve op til de almindelige sociale normer og udfordringer i samfundet. De kan have svært ved at leve et almindeligt socialt liv med venner, familie, kæreste og kollegaer, på grund af forskellige vanskeligheder i samspillet med andre mennesker. Ofte mangler mennesker med personlighedsforstyrrelse den grundlæggende tillid til sig selv og andre. De er overbeviste om, at andre mennesker påvirker dem og bestemmer over dem på en negativ måde.

De vanskeligheder, mennesker med personlighedsforstyrrelser oplever, har ofte været til stede siden barne- og ungdomsårene. Typisk bliver vanskelighederne tydeligere og kan give problemer i voksenalderen, når man skal vælge

uddannelse og arbejde og etablere sig familiært. Visse vanskeligheder lærer man at håndtere mere hensigtsmæssigt, efterhånden som man modnes personligheds-mæssigt med alderen. Andre kan føre til depressioner, angst, misbrug eller social isolation, hvis de ikke bliver behandlet.

PARANOID PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Hos mennesker med paranoid personlighedsforstyrrelse, er den manglende tillid til andre mennesker særligt udtalt. De har negative og mistroiske forestillinger om, hvorfor familie, kollegaer eller venner handler, som de gør. De ser på omverden med forudfattede og fastlåste meninger og har svært ved at ændre synspunkter, fordi de opfatter det som et tegn på egen svaghed og sårbarhed.

I nære relationer til ægtefæller eller kærestes, kan mennesker med paranoid personlighedsforstyrrelse være ubegrundet jaloux, og de kan være årvågne over for tegn på, at kæresten eller andre vil snyde dem, eller er i gang med en sammensværgelse. Desuden kan de have en overdreven følelse af eget selvværd og overlegenhed, som kommer til udtryk som arrogance eller trang til at ydmyge andre. På grund af den megen mistro og jalousi, er den paranoide personlighedsforstyrrelse præget af vrede og frustrationer.

SKIZOID PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Mennesker med skizoid personlighedsforstyrrelse er følelses-mæssigt kølige og fjerne og mangler evnen til at engagere sig i andre mennesker. De kan umiddelbart fremstå

raske, men når man lærer dem at kende, bliver det tydeligt, at de er passive, ikke udtrykker følelser, mangler situationsfornemmelse og er ligeglade, hvis de får ros eller kritik. De foretrækker at være alene, og har det bedst med kun at tænke på sig selv og beskæftige sig med egne fantasier. På trods af dette kan de samtidig savne nærhed og samvær med andre mennesker.

EMOTIONEL USTABIL PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Den emotionelt ustabile personlighedsforstyrrelse er delt i to typer, nemlig den impulsive og borderline:

IMPULSIV EMOTIONELT USTABIL PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE:

Mennesker med impulsiv type personlighedsforstyrrelse har tendens til at handle uoverlagt uden at overveje konsekvenserne af deres handlinger. De er stridbare, eksplosive og har let vakte og stærke følelsesudbrud og et ustabil og lunefuldt humør.

BORDERLINE EMOTIONELT USTABIL PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE:

Mennesker med borderline personlighedsforstyrrelse har en usikker identitetsfølelse, som gør det svært for dem at klare sig på egen hånd. De er selvdestruktive, stridbare og har intense og ustabile forhold til andre mennesker. De undgår helst at blive ladet alene, fordi de oplever en kronisk følelse af tomhed samtidig med, at de kan have svært ved at være tæt på andre både følelsesmæssigt og seksuelt..

DYSSOCIAL PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Mennesker med dyssocial personlighedsforstyrrelse er mere eller mindre ligeglade med andre menneskers følelser. De er antisociale, magtbegærlige og mangler ansvarsfølelse og respekt for sociale normer og forpligtelser. De er tilbøjelige til at opleve samvær med andre som en kamp om indflydelse og mister hurtigt interessen for mennesker, hvis de ikke kan bruge dem til noget. De har en tendens til at bortforklare problemer, er samvittighedsløse og kan virke aggressive og bebrejdende.

HISTRIONISK PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Mennesker med histrionisk personlighedsforstyrrelse har en teatralisk adfærd. De har tendens til at dramatisere og bruge overdrevne følelsesudtryk, der virker iscenesatte. De virker overfladiske, er komplet uinteresserede i detaljer og har et ustabil følelsesliv, hvor de opsøger spænding og opmærksomhed. Udseende og tiltrækningsevne er meget vigtige for dem, og de stræber efter at virke forførende uden reelt at ville forføre eller indlede et forhold.

TVANGSPRÆGET PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Mennesker med tvangspræget personlighedsforstyrrelse har overdreven ordenssans. De er optagede af skemaer, systemer og detaljer, og de ønsker at kontrollere andre. Nogle oplever dem som 'levende maskiner', fordi deres perfektionistiske, nøjeregnende og overdrevent samvittighedsfulde adfærd virker mekanisk og upersonlig. Mennesker med tvangspræget personlighedsforstyrrelse kan virke stivsinde og ubøjelige i deres holdninger, og finder beskyttelse i en mur af orden og regler.

ÆNGSTELIG PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Mennesker med ængstelig personlighedsforstyrrelse har svært ved at klare situationer, som kan fremkalde angst eller ubehag. De undgår sociale sammenhænge af frygt for afvisning og ydmygelse, og de undgår at deltage i aktiviteter, fordi de bekymrer sig for deres egen fysiske sikkerhed. De føler sig mindreværdige, ængstelige og anspændte og har behov for at blive ukritisk accepteret.

DEPENDENT PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Mennesker med dependent personlighedsforstyrrelse har en tendens til at overlade betydningsfulde beslutninger til andre og har tendens til at underordne sig personer, som de er afhængige af. De føler sig hjælpeløse, når de er alene og frygter ikke at kunne klare sig selv. Mennesker med dependent personlighedsforstyrrelse omgiver sig typisk med dominerende mennesker, som kan støtte dem i at træffe selv ganske almindelige dagligdags beslutninger.

HVORDAN FÅR MAN HJÆLP?

Ved mistanke om en personlighedsforstyrrelse, er det vigtigt at tale med sin læge om det. Lægen kan hjælpe med at afklare, om der er tale om en personlighedsforstyrrelse, og hvilken behandling der kan hjælpe bedst muligt.

Man kan altid henvende sig på en psykiatrisk akutmodtagelse, hvis man får brug for akut hjælp. Den nærmeste psykiatriske akutmodtagelse kan findes på www.psykiatri-regionh.dk/akut eller i app'en "Akuthjælp".

BEHANDLING AF PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE

Inden for de senere år er der udviklet specifikke og effektive behandlingsprogrammer for forskellige typer personlighedsforstyrrelser.

Alle typer personlighedsforstyrrelser kan forekomme i forskellige sværhedsgrader. Sværhedsgraden afhænger af, hvilke symptomer, man oplever, og hvor omfattende de er. Sværhedsgraden af forstyrrelsen er med til at bestemme, hvilken type behandling, der er den rette, og hvor den bør foregå.

Mennesker med lettere symptomer kan ofte behandles af egen læge, mens de, der oplever svære symptomer, kan have brug for en mere intensiv behandling fx på et psykiatrisk center.

I Region Hovedstadens Psykiatri starter behandlingen med en samtale, der skal afklare, om der er tale om personlighedsforstyrrelse. Er der det, skal det afklares, hvilken type behandling, der er behov for. Selve behandlingen på et psykiatrisk center varetages af lægen i samarbejde med psykologer, sygeplejersker, socialrådgivere, fysioterapeuter og social- og sundhedsassistenter.

Behandlingen af personlighedsforstyrrelse tilpasses den enkeltes behov. I Region Hovedstadens Psykiatri udarbejder lægen altid en behandlingsplan sammen med patienten og det øvrige personale, så der er enighed om, hvad der skal ske.

Region Hovedstadens Psykiatri tilbyder desuden fastlagte, intensive forløb - såkaldte pakkeforløb - ved behandling af personlighedsforstyrrelser. Det er muligt at læse mere om dette på www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker.

SAMTALETERAPI

Samtaleterapi består af samtaler med en uddannet terapeut – ofte en læge eller en psykolog. Samtalerne kan foregå én til én eller i grupper, og metoden er effektiv i behandlingen af nogle former for personlighedsforstyrrelse.

Samtaleterapi foregår ved, at man taler om, hvordan sygdommen opleves og om baggrunden for den. Der bliver lavet aftaler om målet for behandlingen, og hvordan man kan nå dette mål ved hjælp af forskellige redskaber, der skal hjælpe én til at mestre hverdagen med personlighedsforstyrrelse.

HVORDAN VIRKER SAMTALETERAPI?

Samtaler i psykiatrien har et terapeutisk sigte. Der kan være tale om samtaler med personalet i forbindelse med indlæggelse eller ambulante besøg. Men samtaleterapi kan også finde sted i form af systematisk tilrettelagte forløb..

Det drejer sig fx om kognitiv adfærdsterapi, hvor man hjælper patienten til at ændre de mere grundlæggende tanker, følelser og handlinger i en mere hensigtsmæssig retning. Det kan foregå ved, at patienten undervises i metoden og har struktureret 'hjemmearbejde' mellem sessionerne.

MENTALISERINGSBASERET TERAPI (MBT)

At mentalisere i stedet for at reagere betyder, at bibeholde evnen til at tænke sig om fordomsfrit og åbent i de konkrete situationer. At tænke over de følelser, forestillinger, ønsker og hensigter, som er baggrunden for både egen og andres måde at reagere på.

Fokus for behandlingen er udviklingen af patientens evne til at mentalisere. Da denne evne er vanskeligst at opretholde i tætte relationer, lægger man særligt vægt på afklaring og håndtering af disse. Man kan afprøve og oplære færdigheder, som introduceres i træningsgrupper og i individuelle forløb.

Målet for behandlingen er symptomlindring i forhold til evt. selvskadende handlinger, bedring af relationer til andre mennesker og en mere stabil selvfølelse.

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

Det er vigtigt at få talt sygdom og behandling grundigt igennem. En god forståelse af symptomer, sygdom og behandling gør én mere opmærksom på de signaler og advarsels tegn, der kendetegner personlighedsforstyrrelsen. Når man kender symptomerne, er det lettere at reagere og håndtere dem på en god måde. Dermed kan viden om egen sygdom være med til at mindske risikoen for at udvikle eller forværre ens personlighedsforstyrrelse.

Undervisning i egen sygdom kaldes også psykoedukation, og det indgår i de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Familie og nære pårørende kan have stor glæde af at deltage i denne undervisning.

Personalet på det psykiatriske center kan informere om mulighederne for at deltage i psykoedukation.

MEDICINSK BEHANDLING

En personlighedsforstyrrelse kan ikke som sådan behandles medicinsk. Medicin kan afhjælpe følgesygdomme og symptomer som depression, angst, søvnproblemer eller tankemylder.

Nogle oplever bivirkninger forbundet med medicinen. Det kan fx være kvalme, søvnforstyrrelser, tendens til at svede, hovedpine og nedsat lyst til seksuelt samvær. Bivirkningerne aftager ofte i løbet af kort tid, og de er ikke farlige. Hvis bivirkningerne er til stede, kan det være nødvendigt at tale med lægen om at skifte til en anden type medicin. Hvis den medicinske behandling stoppes, skal det ske gradvist og efter aftale med lægen. Kroppen skal have tid til at tilpasse sig.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Det er vigtigt at søge læge, hvis man har mistanke om, at man har en personlighedsforstyrrelse. For nogle kræver det hjælp fra pårørende. Hvis det er svært at tale med familie og venner om personlighedsforstyrrelse, kan denne pjece være en god hjælp – også for pårørende.

Undervisning i psykisk sygdom kan være med til at gøre én mere bevidst om sygdommen, symptomerne og sygdomsmønstret. Kendskabet til, hvad der har været med til at udløse personlighedsforstyrrelsen, kan gøre det lettere at genkende symptomerne og mestre dem, hvis de opstår igen.

Der findes foreninger for mennesker, der har eller har haft personlighedsforstyrrelse. Du kan finde information om disse foreninger på Internettet.

HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE?

Den vigtigste opgave for pårørende er støtte den enkelte til at få professionel hjælp. Det kan være svært at skelne mellem, om ens kære 'blot' er meget impulsive eller unuancerede i deres holdninger, eller om der er tale om egentlige tegn på sygelig personlighedsforstyrrelse. Det er op til en læge at afgøre.

Pårørende til en person i behandling støtter bedst ved at lytte, være til stede i det omfang der er brug for det og ved at hjælpe med praktiske ting i hverdagen.

Region Hovedstadens Psykiatri har udgivet en pjece med information om rollen som pårørende, inddragelse af pårørende i behandlingen og muligheder for hjælp og støtte til pårørende. Kontakt personalet på det psykiatriske center eller find pjecen på www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- **Tag personlighedsforstyrrelsen alvorligt**
 - **Sæt dig ind i, hvad personlighedsforstyrrelse er**
 - **Hjælp den syge med at finde ud af, hvor og hvordan han/hun kan finde professionel hjælp**
 - **Planlæg gerne 'færdigpakkede' aktiviteter, der tager hensyn til sygdom og symptomer**
 - **Undgå gode råd som: "Hvis jeg var dig, så ville jeg...". Eller "Tag dig nu sammen". Det er ikke muligt for en patient med personlighedsforstyrrelse at kontrollere sin angst**
 - **Undlad bebrejdelser**
 - **Læg ikke op til lange diskussioner om, hvorfor vedkommende er blevet syg**
 - **Søg hjælp til dig selv, hvis du har spørgsmål, mangler støtte eller savner hjælp i hverdagen**
 - **Husk at personlighedsforstyrrelse ikke er nogens skyld.**
-

MERE INFORMATION

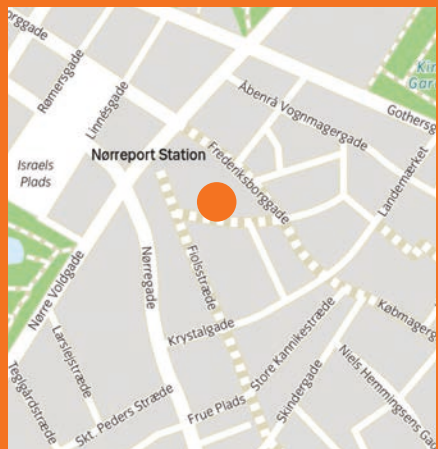
www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo

Du har også mulighed for at henvende dig hos PsykInfo for yderligere information, rådgivning og vejledning om psykisk sygdom. PsykInfo er et psykiatrisk informationscenter, placeret midt i København. Det henvender sig til alle borgere, der har brug for viden om psykisk sygdom.

Se www.psykinfo-regionh.dk

Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri.
Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station.
Eller ring 3864 1300. Se www.psykinfo-regionh.dk

Viden
der får
dig
videre

PsykInfo

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv.

Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

PATIENTEN I CENTRUM

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

Region Hovedstadens Psykiatri

Kristineberg 3
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000
www.psykiatri-regionh.dk

Grafisk design: RegionH Design
Foto: Tomas Bertelsen og Nils Holm
2019

