

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2020



Življenje z izkušnjo osebnostne motnje:
kako razpletati vozle zapletenih odnosov?



Program sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

umra



Osebnostne motnje

prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Vsebina



Petrova zgodba

Kaj so osebnostne motnje?

Kako prepoznamo osebnostno
motnjo?

Petrova zgodba

Peter, 27 let, je končal šolo za avtomehanika in v šoli nikoli ni imel težav. Zlahka si je vse zapomnil in nikoli se mu ni bilo treba nič učiti.

Doma nikoli ni bilo pravega miru. Mama je želela poskrbeti za družino, hodila je v službo in se ni želela prepirati. Oče je veliko delal, zvečer pa si je pomagal z alkoholom, da je lahko zaspal.

Peter je bil vedno nastopaški, v sebi pa negotov in hitro prizadet. V šoli se je hitro skregal, bil hitro užaljen, hotel biti glaven in najbolj priljubljen.

Že v osnovni šoli je ugotovil, da mu alkohol pomaga in da mu zmanjša tesnobo. V srednji šoli je večkrat vzel tablete, ki jih je za spanje jemala mama.

Po srednji šoli se je zaposlil, bil je dober pri svojem delu, a s strankami nepotrpežljiv, tako da je vsako službo hitro zapustil. Sprl se je s strankami, sodelavci in predpostavljenimi. Nad službo je najprej navdušen, potem pa ko se kaj zalomi, je vse narobe.

Hodil je na zabave, veliko pil in zabredel v droge. Mami je še vedno rad vzel njena uspavala.

Petra vsi poznajo, da je krasen sogovornik, da piše čudovite pesmi, da ga imajo dekleta rade za družbo. Vedo pa tudi, da je muhast, da se hitro skrega. Imel je že več zvez, a z dekleti se je hitro razšel. Najprej je bil nad njimi navdušen, potem pa je bil hudo razočaran.

Zakaj je nekaj dobro vedeti o OM?



OM so pogoste - do 10 odstotkov ljudi (vsak deseti)

družina

sosedje

prijatelji

sodelavci

klienti (velik delež najzahtevnejših klientov)

Definicija OM



Vzorec doživljanja in vedenja, ki odstopa od pričakovanj kulturnega okolja (mišljenje, čustvovanje, odnosi, impulzivnost). Vse gre v ekstreme.

Vzorci mišljenja, čustvovanja, odnosov in odzivanja so trajni in nespremenljivi

(majhna verjetnost sprememb, kot bi bili nesposobni učenja na lastnih napakah, nesposobnost učenja, nikoli nič krivi, z njimi nič narobe, skušajo spremeniti svet v skladu z svojimi prepričanji)

Značilnosti ljudi z OM



- Izredno senzibilni za druge – to je njihov edini način za preživetje in sobivanje z drugimi
- Nikoli in nikdar ničesar krivi in ne čutijo sramu
- Popolnoma nejasne meje – kdo sem jaz, kdo je drugi, kaj je moja lastnina, kaj je tuja lastnina, kaj je moja odgovornosti in kaj je odgovornost drugih
- Osredotočeni nase
- V odnosih manipulativni
- Vojna stanja že za malenkosti (maščevanje, lažne ovadbe...)
- Pogosto v stresu, saj so v odnosih neučinkoviti
- Pogosto imajo resne zdravstvene težave, ki jih neučinkovito rešujejo. Pogosto so pridružene duševne motnje.

Motnja osebnosti	Bazična prepričanja	Glavne strategije
PARANOIDNA	Ne morem zaupati ljudem, svet je sovražen	Opreznost, sumničavost, iskanje skritih motivov...
SHIZOIDNA	Sam sebi zadosti, drugi me dušijo	Izolacija, čustvena hladnost, apatija, fantazijski svet
SHIZOTIPSKA	Izkrivljenja interpretacija sveta	Nenavadno vedenje, razmišljanje,
ANTISOCIALNA	Pravila ne veljajo zame, druge so orodje za izpolnjevanje potreb	Do cilja preko trupel, manipulacija, nasilje, želja po moči
NARCIISTIČNA	Sem nekaj posebnega, zaslužim poseben položaj	Poveličevanje samega sebe, izkoriščanje drugih
MEJNA	Vsako nasprotovanje zavrnitev, si zame ali proti meni	Čustveni izpadi, grožnje, suicidalnost
HISTONIČNA	Če sem občudovan obstajam	Dramatiziranje, zapeljevanje
ODVISNOSTNA	Sem nemočen, potrebujem druge	Bolestno odvisni medsebojni odnosi
IZOGIBAJOČA	Če bi me poznali bi me zavrnili	Izogibanje situacijam in ljudem
OBSESIVNO-KOMPULZIVNA	Pravila so varna, napake so strašne	Perfekcionizem, sklicevanje na pravila

A - ekscentrične

B - dramatične

C - anksiozne

Paranoidna OM – ljudje so nevarni



Previdneži, nezaupljivci, oprezni in sumničavi.

Svet je nevaren, ves čas na preži za skritimi zlimi nagibi okolice.

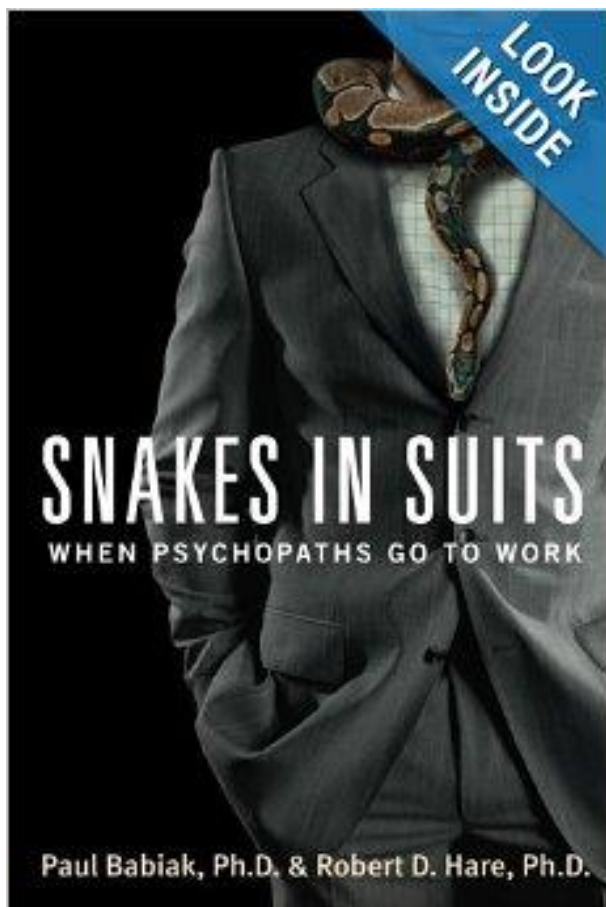
Izolirani od okolice, raje izberejo samoto kot nevarnost.

Težavni v formalnih stikih, v osebnih odmaknjeni in hladni.

Preveč razvite strategije: opreznost, nezaupanje in sumničavost

Premalo razvite strategije: mirnost, zaupanje, sprejemanje

Antisocialna OM – druge lahko podredim



- psihopati, sociopati (disociativna motnja)
- v zaporu malo, večina zunaj (Wall street, tajkuni..)
- brez empatije in moralnega kompasa
lahko izjemno šarmantni

Preveč razvite strategije: napadalnost, izkoriščanje in grabežjivost

Premalo razvite strategije: empatija, socialna občutljivost

Knjige: Snakes in suits, Psychopath next door

Filmi: I psychopat

Narcistična OM – sem poseben



velik ego – vse ostalo majhno

najboljši, najbolj pametni, upravičeni do posebne obravnave – drugi niso pomembni

če ne dobi narcistične hrane (pohvale, oboževanje, pozornost...) maščevalen

narcistična travma – meni se to ne more zgoditi

Preveč razvite strategije: Samopovečevanje in tekmovalnost

Premalo razvite strategije: Deljenje z drugimi in indentifikacija s skupino

Histrionična OM – druge moram očarati



vedno v centru pozornosti (z vsemi sredstvi)
pretirano dramatiziranje, izkoriščanje
seksualnosti

površna čustva, navidezna bližina

poskuša druge pripraviti, da bi skrbeli zanj ali
zanjo

Preveč razvite strategije: ekshibicionizem,
ekspresivnost in impresionizem

Premalo razvite strategije: Refleksija, kontrola
in sistematičnost

Odvisnostna OM – brezupen sem



Prepričanje, da ne zmore živeti sam – priklop na kogarkoli, ki odloča namesto nje ali njega

-pogosta žrtev zlorab

-ne odide – če me ima pa tako rad

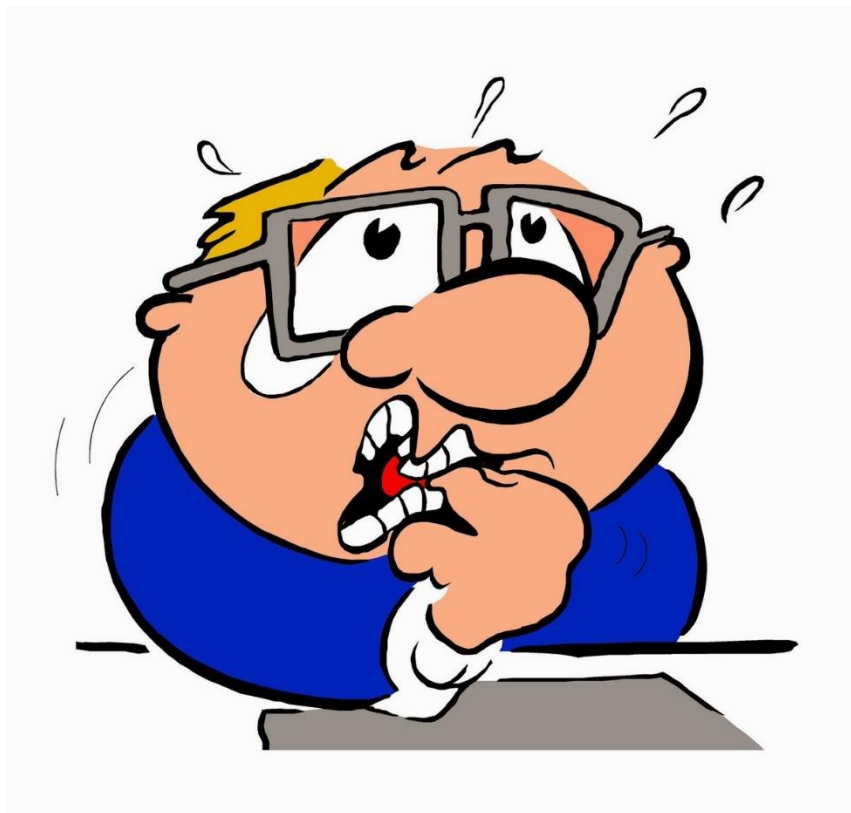
-izkrivljanje realnosti, da lahko ostane s partnerjem

- vztrajanje tudi v izjemno nevarnih odnosih

Preveč razvite strategije: iskanje pomoči in oklepanje drugih

Premalo razvite strategije: samozadostnost, mobilnost

Izogibajoča OM – lahko se mi kaj hudega zgodi



negotovost, neodločnost,
izogibanje izpostaviti, nizka samopodoba
žrtev zlorab – ne odide, bolj pomembno kaj
mislijo drugi, se ne spodobi
ne zaščiti svojih otrok, zaščito potrebuje od njih

Preveč razvite strategije: socialna ranljivost,
izogibanje in zavrtost

Premalo razvite strategije: uveljavljanje in
družabnost

Anankastična OM – ne smem narediti napake



NI isto kot obsesivno kompulzivna motnja!!

Obsedenost s pravili in podrobnostmi

Tako zatopljena v posamezna drevesa da ne vidi gozda

Perfekcionizem

Preveč razvite strategije: kontrola, odgovornost in sistematičnost

Premalo razvite strategije: spontanost in igrivost

Mejna OM – brezpogojno slab sem



Najbolj pogosta 2-6 % (verjetno več).

Velik del ljudi, ki so stalni klienti raznih služb za pomoč.

Najtežji pacienti in definitivno nepozabni.

Vsaj 20 % klientov, ki iščejo pomoč za duševne težave
10 % jih naredi samomor.

Preveč razvite strategije: podrejanje, brezglavost

Premalo razvite strategije: zaupanje, kontrola
impulzov in obvladovanje jeze

Značilnosti MOM

Strah pred zapuščanjem – nadzorovanje odnosa in uporaba FOG (Manipulacija da druge priklene nase MEGLA – FOG = fear, obligation, guilt)

Težave z identiteto

Nestabilni, burni odnosi – idealiziranje in izničenje, črno belo

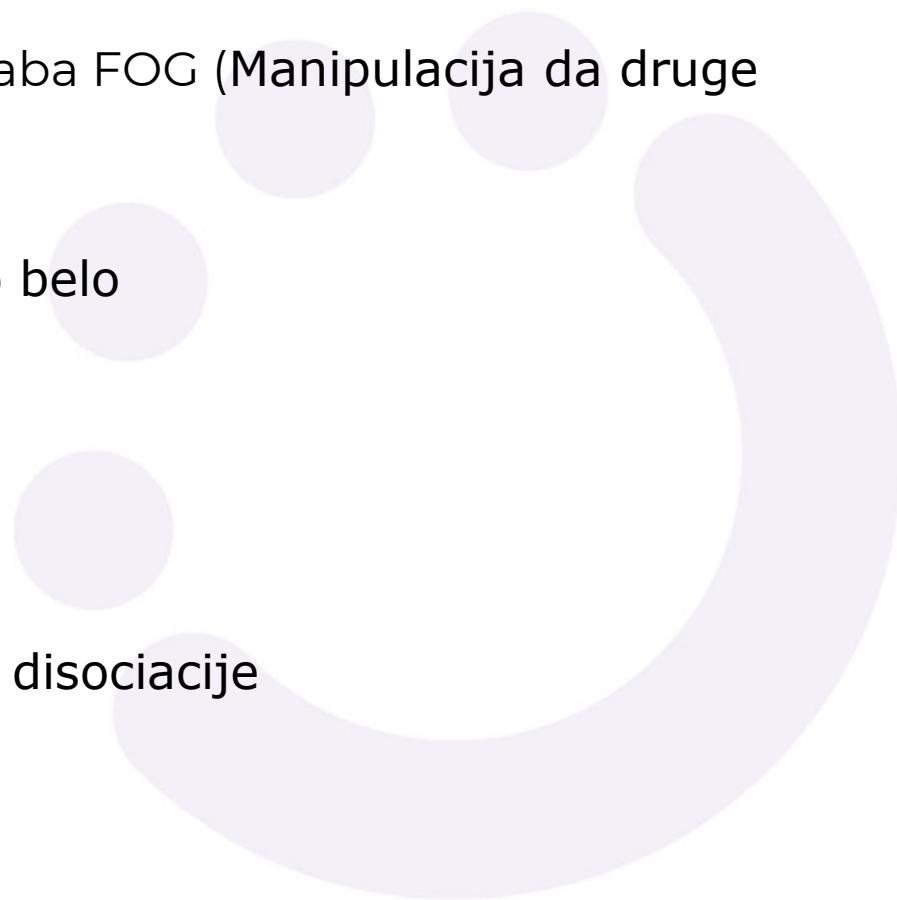
Destruktivna impulzivnost

Samomorilno in samopoškodbeno vedenje

Čustvena nestabilnost

Nezmožnost kontroliranja jeze

Kratkotrajne s stresom povezane paranoidne ideacije in disociacije



Redko najdemo pri osebi z izkušnjo
osebnostne motnje značilnost samo ene
osebnostne motnje



Pogosto med partnerji in prijatelji najdemo določene kombinacije OM



Antisocialna, narcistična, mejna OM → skupaj z odvisnostno ali izogibajočo

Skupaj dva anankasta, dva izogibajoča, dva paranoidna

Antisocialno OM v bandah

Mejna OM skupaj z čisto običajnimi ljudmi

Petrova zgodba

Peter, 27 let, je končal šolo za avtomehanika in v šoli nikoli ni imel težav. Zlahka si je vse zapomnil in nikoli se mu ni bilo treba nič učiti.

Doma nikoli ni bilo pravega miru. Mama je želela poskrbeti za družino, hodila je v službo in se ni želela prepirati. Oče je veliko delal, zvečer pa si je pomagal z alkoholom, da je lahko zaspal.

Peter je bil vedno nastopaški, v sebi pa negotov in hitro prizadet. V šoli se je hitro skregal, bil hitro užaljen, hotel biti glaven in najbolj priljubljen.

Že v osnovni šoli je ugotovil, da mu alkohol pomaga in da mu zmanjša tesnobo. V srednji šoli je večkrat vzel tablete, ki jih je za spanje jemala mama.

Po srednji šoli se je zaposlil, bil je dober pri svojem delu, a s strankami nepotrpežljiv, tako da je vsako službo hitro zapustil. Sprl se je s strankami, sodelavci in predpostavljenimi. Nad službo je najprej navdušen, potem pa ko se kaj zalomi, je vse narobe.

Hodil je na zabave, veliko pil in zabredel v droge. Mami je še vedno rad vzel njena uspavala.

Petra vsi poznajo, da je krasen sogovornik, da piše čudovite pesmi, da ga imajo dekleta rade za družbo. Vedo pa tudi, da je muhast, da se hitro skrega. Imel je že več zvez, a z dekleti se je hitro razšel. Najprej je bil nad njimi navdušen, potem pa je bil hudo razočaran.

Kaj pri Petru govori za osebnostno motnjo?

- Nastopaški
- V sebi negotov
- Prepirljiv
- Impulziven
- Hitro prizadet
- Nepotrpežljiv
- Pomankanje občutka za druge
- ... pa še kaj bi se lahko našlo

Hvala za vašo pozornost!

V naslednjem predavanju
bomo spoznali posledice
osebnostnih motenj.

Vabljeni!

