

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



Posledice osebnostnih motenj

Mojca Z. Dernovšek

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Peter, 27 let

Peter je pogosto nepremišljen, se hitro spre, je užaljen
Nad službo je najprej navdušen, potem je jezen na vse
Njegove zveze niso trajne
Pogosto je tesnoben, žalosten, obupan
Vse več njegovega življenja se vrti okrog drog

Oče se jezi nad njim in mu očita jemanje drog. Oče pogosto reče, zakaj ne more enostavni samo priti alkohol, tako kot on. Oče mu tudi očita, da dela družini sramoto. Njegovi mami, svoji ženi očita, da je sina preveč razvadila in da je ona kriva za težave.

Petrova mama je poiskala pomoč pri psihiatru. Rada bi pomagala možu in sinu. Psihiater ji postavi diagnozo depresije in zlorabe uspaval. Uspešno ukineta uspavala, antidepresivi so učinkoviti.

Peter mamo pogosto prosi za njena uspavala, a ona jih nima več. Grozi s samomorom, če mu ne da denarja in tablet.

Posledice osebnostnih motenj

Izraženost
osebnostne
motnje



Za osebo z
izkušnjo
osebnostne
motnje

Za svojce

Za okolico

Izraženost OM



Blago izražena

Zmerno izražena

Močno izražena

Blago izražena



Težav pričakujemo v odnosih z družinskimi člani.

V poklicu so lahko izjemno uspešni in cenjeni na svojem področju.

Pridružene motnje so pogoste.

Osebe z izkušnjo blago izražene osebne motnje in njihovi svojci se sprašujejo, kako je lahko nek človek tako uspešen na enem področju in ima tako hude težave v odnosih z bližnjimi.

Zmerno izražena



Pričakujemo hude težave v osebnih odnosih in zmerno težave na šolskem in poklicnem področju. Zavedajo se svoje neuspešnosti in trpijo. Pridružene motnje so zelo pogoste.

Osebe z izkušnjo zmerno izražene osebnostne motnje in njihovi svojci se sprašujejo, zakaj drugim uspeva v poklicu in osebnem življenju, oni sami pa imajo veliko težav kljub prizadevanjem in talentom.

Močno izražena



Pričakujemo hude težave v osebnih odnosih, šolanju in poklicu.

Pogosto so nezmožni pridobitno delati.

Pridružene motnje so bolj pravilo kot izjema in jih je lahko tudi več hkrati.

Osebe z močno izraženo osebnostno motnjo in njihovi svojci se sprašujejo, zakaj imajo toliko težav, ki so zelo resne.

Posledice za osebo z izkušnjo osebnostne motnje



Odnosi z bližnjimi

Šolanje

Pridobitna dejavnost

Slabše telesno in duševno zdravje
(depresija, anksiozne motnje, zasvojenost)

Samomorilno vedenje

Slaba kakovost življenja

Posledice za svojce



Družinski člani doživljajo veliko stresnih okoliščin in morajo kdaj celo poiskati strokovno pomoč

Težavni in poškodovani odnosi, ki vplivajo na posameznika in njegovo okolico

Kakovost življenja je slaba. Doma ni miru.

Brez razumevanja in znanja kako se odločati in odzivati na okoliščine, vodijo vse hujše posledice

Odnosi z bližnjimi in osebnostne motnje



Poškodovani odnosi
Veliko nelagodja, razočaranj, stresa
Nezaupanje
Občutki nemoči
Občutki sramu in označenosti
Nasilje v družini
Medsebojno obračunavanje,
maščevanje
Ljubosumje
Izsiljevanje
Iskanje krivcev
Neuspešno iskanje rešitev

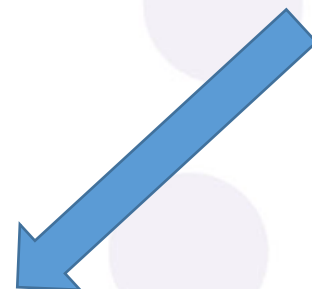
....

Stres in osebnostne motnje

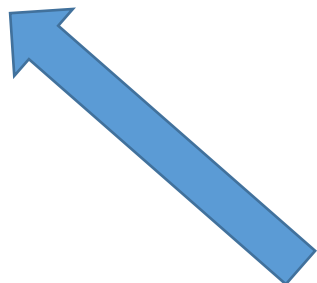
Preobčutljivost za
stres



Življenjski slog, ki je poln
stresa



Neučinkovite strategije
spoprijemanja in
nezmožnost učiti se na
lastnih izkušnjah



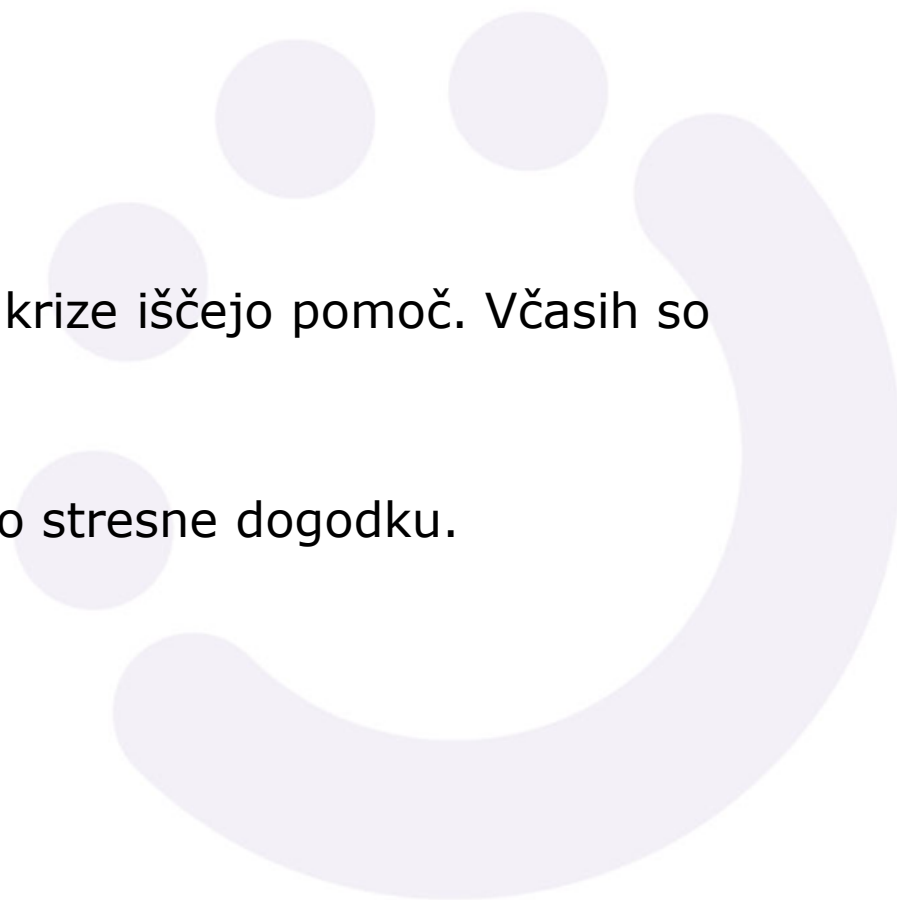
Krizna stanja – akutna stresna motnja in prilagoditvena motnja

So bolj pravilo kot izjema.

Povišana je nevarnost samomora v stanju krize. V času krize iščejo pomoč. Včasih so potrebne krajše hospitalne obravnave.

Akutna stresna motnja – traja od nekaj ur do 3 tedne po stresne dogodku.

Prilagoditvena motnja - traja od 3 tedne do 6 mesecev.



Simptomi in znaki stresa

Telesni simptomi

- pospešeno bitje srca
- glavobol
- potne dlani
- prebavne motnje
- izpuščaji na koži
- občutek kratke sape
- zadrževanje vdiha
- mrzle roke
- utrujenost
- slabost
- driska
- zakrčene mišice
- bolečine

Čustva

- pomanjkanje odločnosti
- izguba smisla za humor
- napetost, vznemirjenost
- depresivnost, potrtost
- razdražljivost, neučakanost
- jeza, agresivnost
- pretirana občutljivost

Slika, ki jo vidimo,
je pri vseh ljudeh
zelo podobna.

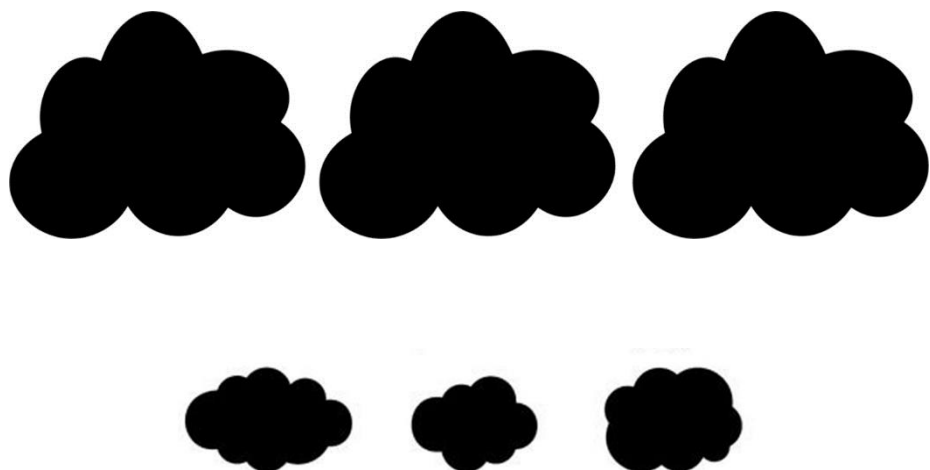
Spremembe v mišljenju:

- pozabljivost
- neracionalnost
- zmanjšanje koncentracije
- slabo presojanje
- zamegljene predstave
- matematične napake
- težave pri razmišljanju
- okrnjeno fantazijsko življenje
- slaba samopodoba

Vedenje:

- pomanjkanje volje, neorganiziranost
- jokavost
- nespečnost ali preveč spanja

Razlogi za akutno stresno motnjo in prilagoditveno motnjo



Pri ljudeh, ki imajo izkušnjo osebne motnje, se stresna motnja in prilagoditvena motnja pojavita tudi

- Ob stresnih dogodkih, ki so na prvi pogled nepomembni oziroma majhni
- Ob stresnih dogodkih, ki jih ljudje navadno prenesejo z nekaj nelagodja
- Ob vedno enakih stresnih dogodkih – kot da se jim koža nikakor ne utrdi

Pridružene duševne motnje



Zelo pogosto duševne motnje pridružijo izkušnji osebnostne motnje. Tudi svojcem se lahko pojavi duševna motnja, saj živijo zelo stresno življenje.

Najpogosteje vidimo:

Motnje spanja zaradi stresa

Anksiozne motnje

Depresija

Zasvojenost od psihoaktivnih snovi

Peter, 27 let

Peter je pogosto nepremišljen, se hitro spre, je užaljen

Nad službo je najprej navdušen, potem je jezen na vse

Njegove zveze niso trajne

Pogosto je tesnoben, žalosten, obupan

Vse več njegovega življenja se vrti okrog drog

Posledice osebnotne motnje pri Petru:

- Odnosi z bližnjimi in okolico
- Tesnoba, depresivnost
- Zasvojenost

Težave pri pridobitni dejavnosti

Kako močno je izražena osebnotna motnja pri Petru?

V srednji šoli je kazalo, da je zmerno izražena.

Zasvojenost je njegovo delovanje znižala.

Oče se jezi nad njim in mu očita jemanje drog. Oče pogosto reče, zakaj ne more enostavni samo priti alkohol, tako kot on. Oče mu tudi očita, da dela družini sramoto. Njegovi mami, svoji ženi očita, da je sina preveč razvadila in da je ona kriva za težave.

Petrova mama je poiskala pomoč pri psihiatru. Rada bi pomagala možu in sinu. Psihiater ji postavi diagnozo depresije in zlorabe uspaval. Uspešno ukineta uspavala, antidepresivi so učinkoviti.

Peter mamo pogosto prosi za njena uspavala, a ona jih nima več. Grozi s samomorom, če mu ne da denarja in tablet.

Hvala za vašo pozornost!

Vabljeni na naslednje predavanje, kjer bo tekla beseda o okrevanju pri osebnostnih motnjah.

