

Når personligheden bliver forstyrret

PsykiInfo arrangement, Torsdag d. 18. april, Slagelse Bibliotek

Bo Bach, cand.psych., ph.d., dr. med.

Faglig leder v. Center for Forskning i Personlighedsforstyrrelser
Klinisk psykolog v. Psykiatrisk Klinik Slagelse, Region Sjælland
Professor v. Københavns Universitet

bbpn@regionsjaelland.dk

Personlighed?



Måden vi...

- Opfører os på
- Oplever tilværelsen på
- Oplever og tolker os selv, andre, og situationer på

WHO (2024)

Hvordan bliver personligheden til?

Temperament + Miljø = Personlighed

Cirka 40-50%	Cirka 50-60%	100%
[Genotype]	[Påvirkning]	[Fænotype]



EXCITED
DISINHIBITION
Disorganized, Careless
 [AnPD, BPD]



FRIGHTENED
EMOTIONAL DISTRESS
Anxious, Easily Upset
 [BPD, AvPD, DPD]



ALOOF
DETACHMENT
Reserved, Quiet
 [AvPD, PPD, (SPR, STPD)]



AGGRESSIVE
ANTAGONISM
Critical, Quarrelsome
 [NPD, HPD, AnPD, BPD]



PLAYFUL
AGREEABLENESS
Sympathetic, Warm



SOCIABLE
EXTRAVERSION
Assertive, Enthusiastic



RELAXED
EMOTIONAL STABILITY
Calm, Emotionally Stable



ALERT
CONSCIENTIOUSNESS
Dependable, Self-Disciplined
 [OPD]

Personlighedens vigtige funktioner



Hvem er jeg? Hvad er min værdi? Hvor er jeg på vej hen?

At forstå andre, håndtere konflikter, samarbejde,
og bevare gensidige relationer



Personlighedens vigtige funktioner

Hvordan vi håndterer os selv
og vores relation til andre

What it means
to be human

Personlighedens vigtige funktioner



"Love and work are the
cornerstones of our
humanness"

Vi er alle på en rejse gennem livet



Personlighedsdysfunktion



Vi har alle "lived experience"

Vi har alle udfordringer

....nogle mere end andre

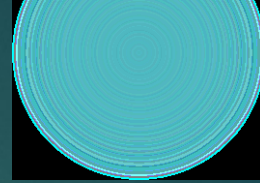


Hvad er personlighedsforstyrrelse?

- ▶ En markant forstyrrelse i personlighedsfunktioner
- ▶ Forbundet med personlig og social forstyrrelse

WHO (2023)

▶ **Når vores udfordringer spænder meget ben!**



Vi har alle
knogletæthed med
forskellige grader af
knogleskørhed



Vi har alle
personlighed med
forskellige grader af
forstyrrelse



Vi er alle i samme båd!

I dansk almenbefolkning genkender mindst **6.9%** at have problemer svarende til en personlighedsforstyrrelse

- Let forstyrrelse = **4.8%**
- Moderat forstyrrelse = **1.2%**
- Svær forstyrrelse = **0.9%**

93%
af os

Minoritet på **12.7%** i almenbefolkningen genkender *ikke* at have personlighedsproblemer af nogen art!

”De raske har ikke brug for læge,
det har de syge [...]”

Markus 2,17

Vi er alle i samme båd
og vi er alle søsyge

Fra ungdom til alderdom



- **Unge** har generelt *mere* forstyrrelse i personligheden
- **Ældre** har generelt *mindre* forstyrrelse i personligheden
- **Meget falder på plads med alderen!**

ICD-10



ICD-11

Kategorier

F60.0 Paranoid

F60.1 Skizoid

F60.2 Dyssocial

F60.3 Emotionelt ustabil (borderline)

F60.4 Histrionisk

F60.5 Tvangspræget

F60.6 Ængstelig-Evasiv

F60.7 Dependent

F60.8 Anden type

F60.9 Uspecificeret

(Z73.1 Accentuerede personlighedstræk)

1. **Personlighedsforstyrrelse** (Ja/Nej)
10.Z sværhedsgrad uspecificeret

2. **Sværhedsgrad**
(50.7 Personlighedsvanskeligheder)
10.0 **Let** Personlighedsforstyrrelse
10.1 **Moderat** Personlighedsforstyrrelse
10.2 **Svær** Personlighedsforstyrrelse

3. **Tillægskoder (specifiers)**
11.0 Negativ Affektivitet
11.1 Tilbagetrækning
11.2 Dyssocialitet
11.3 Disinhibition
11.4 Anankasme

4. 11.5 Borderline Mønster

Personlighedsfunktion

Aspekter af selvet

- Identitet (for løs eller fast)
- Selvværd (for lavt eller højt)
- Selvfølelse (styrker og svagheder)
- Målrettedhed (for løs eller fast)

Interpersonel funktion

- Engagement i relationer (undgåelse eller higen)
- Perspektivtagning (for lidt eller for meget)
- Stabile gensidige relationer (giver eller tager)
- Konfliktbehandling (submissiv eller aggressiv)

Manifestationer

Følelser

- Oplevelse og udtryk
- Over- eller underreaktiv
- Genkende egne følelser

Kognitivt

- Realitetstestning
- Beslutningstagnation
- Overbevisningers stabilitet og fleksibilitet

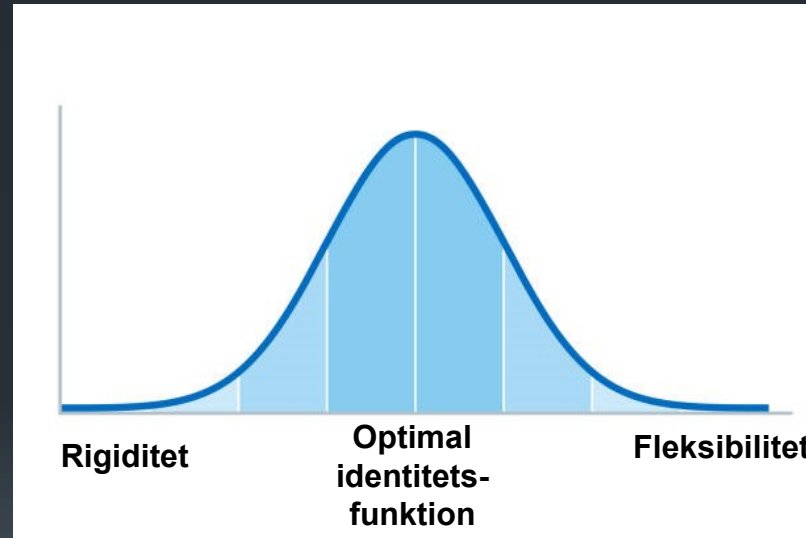
Adfærd

- For lidt/meget impuls kontrol
- Selvskade
- Aggression mod andre

Global psykosocial funktionsnedsættelse og/eller lidelsespres

Personlig, familiemæssig, social, uddannelsesmæssig, beskæftigelsesmæssig eller anden væsentlig funktion

Identitet: Hvem er jeg og hvad er mine interesser/værdier?



Stabile og fleksible overbevisninger



Overdreven stabil/fikseret

- Fastlåste overbevisninger om selv
- Fastlåste overbevisninger om andre

Overdreven fleksibel/flydende

- Synes det samme som andre
- Mangler personlig integritet

Selvværd



- Nedsat (mindreværd)
- Oppustet (særstatus)
- Svinger mellom oppustet og nedsat

Syn på egne styrker og begrænsninger

- **Undervurderer** egne evner og tager derfor *ingen* chancer
- **Overvurderer** egne evner og tager *for mange* chancer

Målrrettethed

Evne til at...

- **Udvælge** realistiske mål
- **Planlægge** realistiske mål
- **Forfølge** realistiske mål
- **Realisere** realistiske mål

Uden mål

Hvem er jeg og hvor er jeg på vej hen?

Målhæmmet

Bange for at tage chancer og mislykkes

Overdreven målrettet

Ekstremt ambitiøs
og optaget af at gøre alt perfekt

Engagement i relationer



Afstand

- Undvigelse
- Bekymring for at blive til skamme, kritiseret eller behandlet dårligt

Tæt på

- Overdreven investeret i relationer til andre
- Mangler evnen til at være alene

Se tingene fra andres perspektiv ("mentalisering")

- Mangler nysgerrighed og undren ("too sure")
- Besvær med at forstå **misforståelser**
- Læser for meget mellem linjerne (overtænker)

Bevare gensidige nære relationer

Parforhold, venskab eller familie

Udfordringer

- Besvær med at give sig hen til nære relationer pga. skam
- Intense, ustabile og turbulente relationer pga. konflikt
- *Giver* uden at få igen
- *Tager* uden at give noget igen

Konflikthåndtering

- **Overreagerer** (hvor det er bedst at holde igen)
- **Underreagerer** (hvor det er bedst at reagere)

Man skal
vælge sine
kampe



Regulering og udtryk af følelser

- *Underregulering*
Overfølsom og eksplosiv
- *Overregulering*
Følelsesmæssigt nedlukket
- *Svinger* mellem under- og overregulering
- *Udtryk* af følelser er ude af proportion med virkeligheden!
(fx smadrer døren fordi kæresten kommer for sent)

Oplevelse af egne følelser



At kunne rumme vanskelige følelser:

- F.eks. føle ømhed over for en person man samtidig er vred på
- Besvær med at genkende og vedkende uønskede følelser (“aleksitymi”)

Håndtering af svære følelser



- Besvær med at erindre, opleve eller sætte ord på følelser
- Udtrykkes i stedet gennem destruktive impulser

Virkelighedsopfattelse – under pres



Forvrængninger i opfattelse

- Katastrofetænkning
- Sort-hvid tænkning
- Milde vrangforestillinger, illussioner v. pres
(oplever ting der ikke er der, overdreven mistænksom)

Realitetstestning – under pres



Afhængig af vores personlighed – og dermed livshistorie – tolker vi neutrale ansigter forskelligt

Beslutning og dømmekraft i usikre situationer



Impulsiv

- Flytter sammen med en charmerende person man lige har mødt
- Investerer stort beløb i aktier på opfordring af en person på gaden

Hæmmet

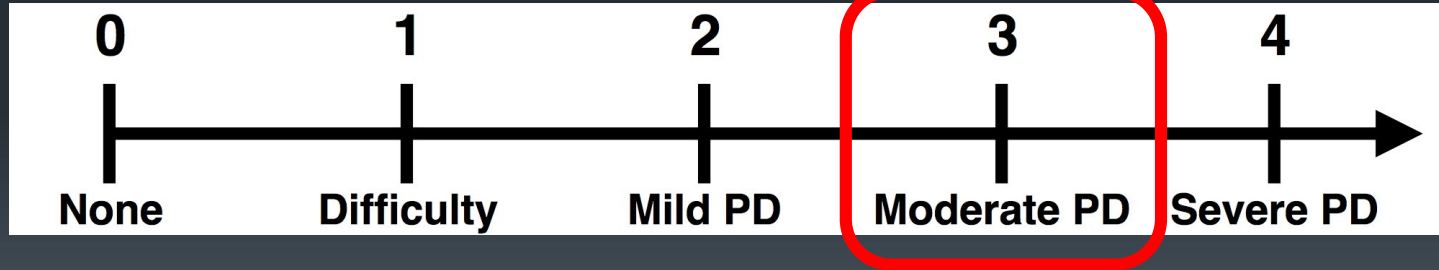
- Tøvende pga. usikkerhed (vil lade andre træffe beslutningerne)
- Handlingslammet pga. usikkerhed

Impulskontrol



- **Handler impulsivt og forhastet**
- **Tager for mange chancer**
Med fysisk, økonomisk og psykisk fare
- **Overkontrolleret og hæmmet adfærd**
Går glip af tilværelsens spontane muligheder

Ændring af sværhedsgrad – recovery proces - efter terapi eller nye positive livserfaringer



Personlighedsforstyrrelse og recovery

- Ikke spørgsmål om "enten/eller" men "hvor meget"
- Ikke som en "sygdom" – hvor man enten er syg eller rask
- Ikke noget man kan eller skal "kureres" for – men en proces
- Recovery er en **rejse**, der ikke altid går snore lige...

Recovery



At arbejde med...

- A) følelsesregulering (hvad virker?)
- B) selvværd eller identitet (hvad brænder jeg for?)
- C) relationsmønstre og færdigheder (selv-respekt)
- D) livsmønstre og deres historie (trauma-response?)

Personlighedsforstyrrelse og recovery



At blive en sund voksen

At kunne opfylde egne følelsesmæssige behov på en sund måde



Tak for jeres opmærksomhed

Spørgsmål?

Når personligheden bliver forstyrret

PsyklInfo arrangement, Torsdag d. 18. april, Slagelse Bibliotek

Bo Bach, cand.psych., ph.d., dr. med.

Faglig leder v. Center for Forskning i Personlighedsforstyrrelser

Klinisk psykolog v. Psykiatrisk Klinik Slagelse, Region Sjælland

Professor v. Københavns Universitet

bbpn@regionsjaelland.dk