

BORDERLINE PERSONLIGHEDS- FORSTYRRELSE

Akaareqatigiitta
Lad os alle udvise gensidig tolerance



Udarbejdet af Styregruppen for
Folkeoplysningsprojektet om psykisk sygdom i Grønland i 2021
– Et samarbejde mellem Psykiatrisk Område,
Sugisaq og Psykiatrifonden

Hvad er en personlighedsforstyrrelse?

Alle har nogle typiske personlighedstræk, som andre vil beskrive os med. Vores personlighedstræk kendetegner vores måde at være, tænke og opføre os på. Karaktertrækkene er vores personlighed.

Når man har en personlighedsforstyrrelse, afviger ens personlighed fra det normale eller fra det kulturelt forventede og alment accepterede. Det kan medføre store vanskeligheder i ens liv og forholdet til andre.

Der findes flere typer personlighedsforstyrrelser, som viser sig på forskellige måder.

Kort definition:

Borderline personlighedsforstyrrelse kaldes også emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse.

Følelserne kan svinge meget og være meget stærke. Man handler impulsivt uden at tænke sig om og uden at overveje hvilke konsekvenser det kan få eller have for andre. Humøret skifter hurtigt, og mange har voldsomme reaktioner og følelsesudbrud. Tit har man svært ved at forstå egne og andres handlinger. Man tænker ofte sort-hvidt og uden nuancer. Dvs. enten er noget rigtigt eller også forkert og der er ikke noget midt imellem. Man kan være usikker på, hvem man selv er og har ikke nogen klar følelse af sin identitet. Mange føler en tomhed i sindet. Ofte er man bange for at blive svigtet af andre.

Har man borderline tilstand vil forholdet til andre være præget af kaos. Man kan være usikker på, hvem man selv er og man føler en indre tomhed. Ofte handler man impulsivt og har voldsomme, svingende følelser.

Typiske symptomer

Borderline tilstanden findes i mange grader. Nogle med tilstanden fungerer meget dårligt socialt, er altid i konflikt med andre og kan ikke fastholde relationer eller arbejde. Andre fungerer rimeligt godt i hverdagen, men symptomerne viser sig, hvis man er presset.

Der er kun tale om sygdom, hvis vanskelighederne påvirker ens daglige liv i betydelig grad. Tilstanden skal have været fra barndom eller den tidlige ungdom og have været længe.

Typiske tegn på borderline

- Man reagerer impulsivt og uden tanke for konsekvenserne
- Man har uforudsigelige og meget store humørsvingninger
- Man har svært ved at styre følelsesmæssige udbrud
- Man reagerer måske aggressivt og med voldsom vrede
- Man har ofte et unuanceret sort-hvid syn på omverdenen
- Man har intense, kaotiske og ustabile relationer
- Man frygter afvisninger og har en angst for at blive ladet alene
- Man har en usikker fornemmelse af, hvem man er, og hvad man vil
- Man har en følelse af indre tomhed
- Man har måske tendens til selvskadende adfærd
- Man har svært ved at lære af sine fejltagelser og ved at forestille sig en fremtid. Man lever i nuet.

Hvordan udvikler sygdommen sig?

Sygdommen er ofte værst i de helt unge år. Man kan have mange skiftende partnere. Mange udvikler et misbrug af alkohol, hash eller stoffer. Mange får perioder med angst eller depression. Der er en alvorlig risiko for at man skader sig selv. Derudover er der en øget risiko for at man kan begå selvmord.

Langt de fleste har gavn af behandling. Mange får det bedre efterhånden som man bliver ældre og vil kunne leve et normalt liv med stabile relationer i form af partner eller venner.

Hvor mange har en borderline personlighedsforstyrrelse?

Det er svært at undersøge præcist hvor mange, der lider af tilstanden borderline. Men borderline er blandt de hyppigst forekommende personlighedsforstyrrelser.

Ifølge Sundhedsstyrelsen i Danmark viser befolkningsundersøgelser, at 1,6% af befolkningen har borderline. Hvis man uden videre kunne sammenligne med Grønland ville det svare til at ca. 900 personer i Grønland har sygdommen. Flere kvinder end mænd får diagnosen.

Hvad skyldes sygdommen?

Borderline er en forstyrrelse i udviklingen af personligheden. Personligheden dannes i de første leveår i et samspil mellem arv og de omgivelser barnet vokser op i. Her spiller især tilknytningen til barnets vigtigste omsorgspersoner en væsentlig rolle. Hvis tilknytningen er tryk, kan barnet udvikle evnen til at have gode og tillidsfulde relationer til andre og dermed udvikle en sund personlighed. Er tilknytningen utryk og præget af traumatiske begivenheder i barndommen, som omsorgssvigt, mobning, seksuelt misbrug eller vold, får man svært ved at danne en normal og stabil personlighed. Især de første leveår har afgørende betydning. Undervejs i opvæksten og helt frem til 12-14 års-alderen kan tilknytningsproblemer blive repareret, hvis summen af gode stabile relationer overskygger de negative oplevelser.

Sygdommens konsekvenser

En person med borderline har tit svært ved at indgå i tætte, stabile relationer. Det betyder, at man på den ene side er bange for at være alene og på den anden side reagerer stærkt, hvis man føler sig afvist eller svigtet. Hvis en anden person blot giver udtryk for andre behov eller holdninger end ens egne vil man føle sig svigtet. Typisk svinger man mellem at have meget positive og meget negative følelser for andre. Man kan blive meget afhængig af opmærksomhed og bekræftelse og sårbar over for kritik.

Mange med borderline har svært ved at styre deres impulser, og nogle reagerer voldsomt og impulsivt uden tanke for konsekvenserne. Det kan give store problemer i forhold til omgivelserne.

Hos andre er reaktionen mindre synlig, fordi den foregår i personens tanker og følelser. Konsekvensen kan være at man lukker sig inde i sig selv, bliver stille, afvisende og trækker sig helt ud af sociale sammenhænge.

Der kan være risiko for, at personen gør skade på sig selv og måske forsøger at begå selvmord.

Ofte har mennesker med borderline problemer på jobbet eller i parforholdet. Bliver borderline ikke behandlet, kan det have store personlige og sociale konsekvenser både for en selv og for de pårørende.



Behandling

Den bedste behandling er psykoterapi. En del af behandlingen kan også være psykoedukation, og nogle har gavn af medicin til at dæmpe impulser, angst og depression.

Psykoedukation - lær sygdommen at kende

Psykoedukation er undervisning i, hvad det vil sige at have borderline. Her lærer man om personlighedsforstyrrelsen og hvordan den kommer til udtryk. Og man lærer om, hvad behandlingen går ud på.

Psykoterapi

Der findes forskellige terapiformer, hvor man skal lære at forstå og acceptere sine symptomer, at sætte ord på sine følelser, uden nødvendigvis at skulle handle. Man lærer at skelne mellem forskellige typer følelser og man lærer at regulere sine følelser, så man ikke behøver at handle så impulsivt, men kan nå at tænke hvad konsekvensen kan være. Ofte udarbejdes en kriseplan, så man lærer metoder til at bremse sine skadelige impulser, og ved hvem man kan kontakte, hvis følelserne og trangen til at skade sig selv bliver for voldsomme.

Medicinsk behandling

Der findes ingen specifik medicin mod borderline. Men nogle kan have gavn af medicin mod depression eller angst eller mod store stemningsmæssige udsving. I perioder kan beroligende – men ikke vanedannende – medicin være gavnligt.

SUNDHEDSVÆSENET:

Sted	Akutnummer kl. 8-16	Efter kl. 16
Asiaat	89 22 11	89 22 11
Ilulissat	94 32 11	94 32 11
Ittoqqortoormiit	99 10 11	34 47 08
Kangaatsiaq	89 43 00	89 22 11
Maniitsoq	81 32 11	81 32 11
Nanortalik	61 32 11	61 32 11
Narsaq	66 12 11	66 12 11
Nuuk	344 112	344 112
Paamiut	68 12 11	68 12 11
Qaqortoq	64 22 11	64 22 11
Qasigiannugit	91 12 11	89 22 11
Qeqertarsuaq	92 12 11	89 22 11
Qaanaq	97 10 11	94 32 11
Sisimiut	86 42 11	86 42 11
Tasiilaq	98 12 11	98 12 11
Upernavik	96 12 11	96 12 11
Uummannaq	95 12 11	95 12 11

POLITI: 70 14 48

TUSAANNGA: 80 11 80 / SMS 1899

Kommune Qeqertalik	70 19 00
Qeqqata Kommunia	70 21 00
Kommuneqarfik Sermersooq	36 70 00
Avannaata Kommunia	70 18 00
Kommune Kujalleq	70 41 00



DU KAN OGSÅ KONTAKTE:

Sugisaq · Foreningen for sindslidende og deres pårørende sugisaq@sugisaq.gl

NIIK: Nunatsinni Inuit Innarluutillit Kattuffiat
Grønlandske handicaporganisationer
niik@niik.gl + niik.gl

Tilioq · Handicaptalsmandsinstitutionen:
info@tilioq.gl + tilioq.gl

Allorfik · rusmiddelbehandling:
allorfik.gl

LÆS MERE PÅ:

psykiatrifonden.dk + peqjik.gl + sind.dk



NunaFonden



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

