



## Emotionellt instabil personlighet

11.1.2016; riktad uppdatering 9.6.2020

**Emotionellt instabil personlighetsstörning är en störning i den psykiska hälsan som minskar funktionsförmågan i hög grad. Symtomen kan vara mycket olika, men det centrala är ett labilt känsloliv, svårigheter att reglera sitt beteende och problem i interaktionen med andra människor. Behandlingen är i första hand psykoterapi och vid behov psykofarmaka.**

### Vad är personlighet?

Personlighetsdrag är bestående sätt att varsebli och förhålla sig till andra och att förstå sig själv och sin omgivning. Intensiva känslor, svängningar i sinnelaget och impulsivitet är normala personlighetsdrag, men hos personer med instabil personlighetsstörning är de mera framträdande än vanligt.

### Emotionellt instabil personlighet

En emotionellt instabil persons uppfattning om sig själv är inkonsekvent och varierande. Uppfattningen präglas av begränsningar och svag självkänsla – jag är misslyckad, bristfällig eller skamlig. Det förekommer svårigheter i interaktionen med andra människor och negativa känslor är mera på ytan än hos en psykiskt balanserad person. En emotionellt instabil person reagerar outhärdligt starkt framför allt på alla negativa impulser från omgivningen.

### Symtom

Viktiga symtom är **instabilitet i känslolivet**: känslorna varierar mellan ilska eller

nedstämdhet och ångest. Sinnesstämningen kan variera flera gånger om dagen (nedstämdhet, depression, irritabilitet, ångest, desperation, till och med okontrollerat raseri) antingen utan speciell orsak eller enligt situationen. Förmågan att känna igen och bedöma sina negativa känslor och tankar är bristfällig.

I situationer där en emotionellt instabil person tycker sig ha blivit tillbakavisad är reaktionen en stark skamkänsla; känslor av hat riktas då mot andra eller de övriga symtomen som hör till störningen förstärks. Kristillstånd upplevs som tilltagande ångest som kan pågå största delen av dagen.

Beteendet präglas av **impulsivitet** som kan ta sig uttryck i till exempel rusmedelsmissbruk, frosseri, hämningslöst sexliv, spelberoende, överdrivet shoppande eller stölder.

Betydelsen av sociala roller är påtaglig (rädsla att bli övergiven eller avvisad, fastklängande vid en annan människa). **Det är svårt att komma överens med andra människor** och relationerna karaktäriseras av fientlighet, otrygghet, misstänksamhet och brist på förtroende. Personen är också känslig för negativ kritik från andra.

### Flera riskfaktorer

Många ärftliga och miljömässiga faktorer, och ibland också en psykiatrisk störning under barndomen eller svåra och traumatiska barndomsupplevelser, ökar risken att utveckla en emotionellt instabil personlighet.

Hos flickor kan symtom under tidiga ungdomsår (ångest, depression, trotsighet under puberteten och beteendestörningar) föregå personlighetsstörningar i vuxen ålder. Hos pojkar kan beteendeproblem och stört uppförande snarare förebåda en asocial än en emotionellt instabil personlighet.



## Diagnos så tidigt som möjligt

Det är önskvärt att en emotionellt instabil personlighet diagnostiseras redan under ungdomstiden. En enhet inom den öppna psykiatriska vården ansvarar för diagnos, behandling och vårdarrangemang i kontinuerligt samarbete med en psykiatrisk vårdavdelning, primärvården, missbrukarvården, socialvården och med en enhet för psykoterapi.

Vid diagnostiken fästs uppmärksamhet vid symtombilden under en lång tidsperiod, eftersom symtom oftast förekommer redan i slutet av puberteten eller i tidig vuxenålder.

## Behandlingen är terapi, vid behov också läkemedel

Behandlingen är i första hand **psykoterapi**. De psykoterapeutiska vårdformer som har utvecklats för behandling av emotionellt instabil personlighetsstörning är effektiva.

Vissa symtom kan lindras med **läkemedelsbehandling**. Om patienten samtidigt har någon annan psykiatrisk störning kan också den kräva läkemedelsbehandling. Om en patient med emotionellt instabil personlighetsstörning också har missbruksproblem bör även detta behandlas effektivt.

I början av behandlingen kommer man överens om detaljerna tillsammans med patienten. Trots att patienter med emotionellt instabil personlighetsstörning använder rikligt med olika slags vårdtjänster har de svårt att följa vårdavtal. Detta kan försvåra både långvarig psykoterapi och behandlingen av fysiska sjukdomar.

I terapin får patienten hjälp med att gestalta följderna av sitt beteende både på kort och på lång sikt. På så sätt försöker man få

patienten att ta mera ansvar för sin behandling och att lösa sina problem. Det är viktigt att patienten också lär sig känna igen, observera och behärska sina känslor samt att inse deras betydelse. För att kontrollera symtomen kan patienten ha hjälp av till exempel avslappning och andra tekniker, såsom sinnebilder om en trygg plats, påminnelsekort och symtomdagbok.

De **psykoterapimetoder** som har utvecklats för behandling av störningen **individuellt, i grupp eller som kombination** av båda är troligen mera effektiva än sedvanlig psykiatrisk behandling, men också **familjeterapier** kan ha effekt. Familjträffar kan lätta på de anhörigas börda och kan också minska eventuella konflikter mellan patient och anhöriga samt mellan anhöriga och vårdenheter. Familjens vanligaste problem är kommunikationssvårigheter, svårigheter att bemöta aggressiva reaktioner och rädsla för att patienten ska begå självmord. Målsättningen är att förbättra familjemedlemmarnas förmåga att ta varandras erfarenheter på allvar.

## Prognos

**Riktad uppdatering 9.6.2020: Trots att behandlingen av emotionellt instabil personlighet kan räcka flera år är den till hjälp för patienten: hos mer än hälften av patienterna går det efter mer än fem år inte längre att ställa diagnosen emotionellt instabil personlighetsstörning. Patienternas funktionsförmåga förbättras också och depressionssymtomen lindras.**

Den nedsatta funktions- och arbetsförmågan förbättras långsammare än andra symtom.

## Förekomst

**Riktad uppdatering 9.6.2020: Emotionellt instabil personlighetsstörning förekommer i**



medeltal hos 0,7 procent av befolkningen. Av patienter i primärvården kan störningen förekomma hos sex procent och av patienterna inom den psykiatriska öppenvården hos var fjärde.

Störningen förekommer mest hos unga vuxna, ogifta kvinnor samt hos personer med låg utbildning och små inkomster.

#### Vad är emotionellt instabil personlighetsstörning?

- Uppfattningen om det egna jaget är begränsad, rigid och vacklande.
- Negativa känslor ligger nära ytan.
- Känslorna växlar mellan aggressivitet, depression och ångest.
- Patienten reagerar med stark skamkänsla på att bli avvisad.
- Beteendet kännetecknas av betydande impulsivitet och dagligen skiftande sinnesstämning.
- Växelverkan med andra människor är svår.

#### Författare

Patientversionen är uppdaterad utifrån Finska Läkarföreningen Duodecims God medicinsk praxis-rekommendation av medicinska redaktören **Kirsi Tarnanen**. Den är granskad av ordföranden för arbetsgruppen för God medicinsk praxis, professorn i psykiatri, överläkaren **Jyrki Korkeila** och God medicinsk praxis-redaktören, specialistläkaren i klinisk neurofysiologi och psykiatri, psykoterapeuten **Arja Tuunainen**.

Översättningen till svenska är bekostad av **Finska Läkaresällskapet**.

#### Ansvarsbegränsning

God medicinsk praxis- och Avstå klokt-rekommendationerna är sammandrag gjorda av experter gällande diagnostik och behandling av bestämda sjukdomar. De ersätter inte läkarens eller annan hälsovårdspersonals egen bedömning av vilken diagnostik, behandling och rehabilitering som är bäst för den enskilda patienten då behandlingsbeslut fattas.