

Határ és tükör ***Személyiségzavarok***

MÁTISNÉ ORSÓS JULIANNA

KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS

Amiről beszélni szeretnék:

- A személyiségzavar kialakulásában szerepet játszó társadalmi tényezők
- A személyiségfejlődést befolyásoló tényezők
- Az egészséges személyiségfejlődés feltételeiről
- A személyiségzavar meghatározása
- A személyiségzavar típusai és jellemzői
- A személyiségzavar terápiás lehetősége

Formál, alakít a szűkebb és tágabb környezetünk - Milyen társadalmi közeg vesz körül?

A legkorábbi formáló erő a családuk, majd a kortársak, az óvoda, iskola, a kultúra, amelyben növekedünk.

A felgyorsult társadalmi változásokhoz való alkalmazkodás nagymértékben próbára tesz bennünket,

a megváltozott értékviszonyok

a megnőtt teljesítményelv szerep

a virtuális valóság (világháló, televízió) intenzív technikai ingerforrásai

a „túltáplálás”

a túlingerlés révén nehezítik az önszabályozást.

Felbomlóban, illetve átalakulásban van a család

Lazábbak az emberi kapcsolatok.

Több az énkép és az önértékelés, az identitás zavara

- több a szorongás
- pszichoszomatikus tünet
- viselkedési addikció
- személyiségzavar

A gyermek egészséges fejlődését befolyásoló tényezők

- A gyermek viselkedése szempontjából fontos, hogy milyen adottságokkal jön a világra, milyen a súlya, bőrszíne.
- Az eddigi vizsgálatok azt mutatták, hogy a gyermek jellemző tulajdonságai közül az intelligencia és a temperamentum az, ami a legerősebb genetikai befolyás alatt áll. A környezeti hatás azonban szintén jelentős.
- A személyiségfejlődés szempontjából fontos a temperamentum, amin az egyén stílusbeli formai különbözőségét értjük – ilyen, mint nehéz-könnyű természet. A vizsgálatok alátámasztják azt a feltételezést, hogy a temperamentumbeli jellemzők (pl. nehéz természet) ha más tényezőkkel is interakcióba lépnek, elősegíthetik a pszichés zavarok kialakulását.
- Fontos befolyásoló tényező: a családi körülmény, mint a család nagysága, a testvérsorban elfoglalt hely a legidősebb gyermek iskolázottsági szintje általában a legmagasabb, de érzelmi zavar is esetükben alakul ki a leggyakrabban, feltehetően azért, mert a testvérek megszületésével kevesebb idő jut rá.
- Az első gyermek a legtöbb családban kiemelt figyelmet kap, szorosabb az érzelmi kapcsolat és nagyobb a kontroll, amitől a gyermek szorongóbbá válik. A további gyermekek esetében a szülő jobban bízik a nevelési képességeiben több szabadságot kap a gyermek.

A gyermek egészséges fejlődését befolyásoló tényezők

- A szülő mentális betegsége a személyiségzavar, súlyos depresszió, érzelmi zavar jelentősen befolyásolja a személyiségfejlődést.
- A szülői nevelési módszereknek is fontos szerep jut. A szülői nevelői módszerek közül a meleg, korlátozó nevelői attitűd az, amelyben a gyermek függetlensége, önbizalma, szabálytartása, döntésképesége a legkedvezőbbben fejlődik.
- A megértő, de ráhagyó nevelés mellett, ahol gyenge a kontroll, a gyermek otthon több agressziót mutat és gyakoriak az indulatkitörései. Ezekben a családokban egy idő után elvesztik a türelmüket és következetlenül büntetik a gyermeket. Így a gyermek elveszíti az önbizalmát. A hideg korlátozó nevelő mellett a gyermeknek nem lesz önbizalma és gyakran visszahúzódná válik.
- Az elhanyagoló szülő gyermeke, agresszív, alacsony önbizalmú lesz, akiben a megfelelő önkontroll nem alakul ki.
- A szociokulturális tényezők - a növekedéssel a gyermek kikerül a családi környezetéből és az óvodában és az iskolában idegen felnőttekkel és gyermekekkel találkozik

A gyermek egészséges fejlődését befolyásoló tényezők

- Az emberpalánta nem önmagában, a világtól elzárva fejlődik testben és lélekben is felnőtté, hanem a külvilággal (az anyjától a társadalomig) való állandó és szoros kölcsönhatásban.
- Nem önmagunkban, hanem a kapcsolatainkban létezünk, környezetünk, embertársaink hatnak ránk és mi is hatunk rájuk.
- A harmonikus, teherbíró viszonyulásokban fejlődünk, leszünk egészségesek.
- A hiányzó vagy zavart kapcsolatokban betegszünk meg.

Az egészséges személyiségfejlődéshez szükséges alapvető érzelmi szükségletünk

- Biztonságos kötődés (ide tartozik a biztonságra, stabilitásra, gondoskodásra és elfogadásra való igény)
- Autonómia, kompetencia és az én-azonosság érzése
- a jogos igények és érzelmek kifejezésének szabadsága
- Spontaneitás és játék
- Reális keretek és önkontroll
- Ezek a szükségletek általánosak, mindenkiben megvannak, habár egyénenként eltérő, hogy melyik szükséglet mennyire erős.
- Az lesz egészséges, aki a helyzetnek megfelelően be tudja tölteni ezeket az alapvető érzelmi szükségleteket.

A pszichés zavar kialakulásának veszélye

- Ha a gyermek veleszületett temperamentuma és a környezete közti kölcsönhatások következtében ezek az alapvető szükségletek betöltetlenül maradnak, nagyobb eséllyel alakul ki pszichés zavar.
- ha hiányzik a stabilitás, a megértés, vagy a szeretet
- ha a gyermeket bántják, megalázzák
- ha a gyermek túl sokat kap valamiből, ami mértékkel hasznos, vagy egészséges lenne számára
- ha a gyermeket elkényeztetik, vagy túlzottan engedékeny a szülő
- ha a szülő túlságosan belefolyik a gyermek életébe, túlvédő lesz vele szemben, vagy túl nagy keretek nélküli szabadságot vagy autonómiát ad a gyerekeknek

Mikor lesz egy viselkedés, vagy belső élmény zavart okozó? Mi a személyiségzavar?

A személyiségzavarnak meghatározott kritériumrendszere van:

- a viselkedés tartósan fennálló mintázata, amely jelentősen eltér a személy kultúrájának elvárásaitól – például legtöbb ember ismeretlen emberek társaságban bizonyos mértékben szorong, akkor beszélhetünk zavarról, ha ez a túlzott szorongás nem múlik el akkor sem, ha már jó ideje ismeri ezeket az embereket, a barátságos, bizalmas légkör jellemzi a működést.
- A tartósan fennálló mintázat rugalmatlan és az élet minden területén jelen van.
- Például mindegy, hogy a főnökünkkel beszélünk, vagy a hozzánk közel állókkal, ugyanúgy szorongunk, az már személyiségvonás.
- fontos, hogy ez a fennálló mintázat jelentős szenvedést vagy a társas, munkahelyi vagy más fontos területek működésének károsodását okozza.
- a mintázat hosszú ideje fennáll és a kezdete legalább a kamaszkorra vagy a fiatal felnőttkorra vezethető vissza.

Mikor lesz egy viselkedés, vagy belső élmény zavart okozó?

- Nem magyarázható jobban más mentális zavar megnyilvánulásaként, vagy következményeként. – nem könnyű elkülöníteni, hogy a tünet a szorongás vagy a depresszió következménye, vagy stabil személyiségjellemző.
- A tartósan fennálló mintázat nem tulajdonítható valamilyen szer (kábítószer, vagy gyógyszer) vagy más egészségi állapot (pl. fejtrauma) élettani hatásainak.
- pl. szerhasználat hangulati labilitást okoz, ami pl. a borderline személyiségzavarban elsődleges jegy, de a szerhasználatban csak következmény. Fontos tisztázni, hogy a hangulati labilitás csak akkor jelentkezik amikor be van lőve, vagy alkohol, drogmegvonásban szenved...
- Egyszóval láthatjuk, hogy mielőtt valakinél megállapítjuk a személyiségzavart, meghatározott, alapos kritériumrendszer mentén haladunk, míg végül a diagnózisunk megalapozottá válik.

Mikor lesz egy viselkedés, vagy belső élmény zavart okozó?

- Megalapozott (3 P)
- Patológiás - a normál tartományon kívül esik
- Perzisztens - azaz tartósan fennálljon, rendszeresen megjelenjen legalább 5 éves, valamint kora felnőttkor előtt
- Pervazív - minden területet áthasson - munkahely, otthon, barátok

Elkerülő személyiségzavar

Főbb jegyek:

- Az elkerülő személyiségzavarral küzdő egyént rendkívül erős szorongások gyötrik, túlérzékeny, szinte mindentől, mindenkitől tart, apróságok miatt fél (például attól, hogy megszólják a ruhája miatt, hogy étkezésnél leeszi magát, hogy véleménye miatt bírálni fogják).
- Könnyen zavarba jön, nevetségesnek, megalázottnak érzi magát, s az ilyen veszéllyel járó helyzetektől egyre inkább visszahúzódik.
- Állandó kisebbségi érzések gyötrik, épp ezért kerüli a felelősségvállalást.
- Szinte mindenre alkalmatlannak érzi magát, s noha vágyik a kapcsolatokra, az esetleges elutasítás miatti félelmében inkább elkerüli az embereket, tehát tényleg magára marad.
- Mindenkitől teljes mértékű elfogadást vár el, csak olyan kapcsolatban tud élni, ahol feltétel nélküli elfogadást érez.

Dependens személyiségzavar

- Nehezebbé esik mindennapos döntéseket hozni (reggel milyen ruhát vegyen fel, mit válasszon az étlapról)
- Másokra van szüksége, hogy életének legtöbb fontos területéért felelősséget vállaljon – hol éljen, milyen munkát végezzen, kikkel barátkozzon., a kamaszok hagyják, hogy a szüleik döntsenek arról kivel barátkozzanak, hogyan töltsék a szabadidejüket, milyen iskolába vagy egyetemre járjanak. Az, hogy segítséget kérünk ilyen volumenű kérdésekben normális, azonban ahhoz, hogy megalapozott legyen a zavar a döntést másokra kell hárítani. Nehezebbé esik ellentmondani másoknak, akkor is, ha úgy érzi nincs igazuk. Ezt attól való félelmében teszi, hogy elveszítheti a támogatást
- Nehezebbé esik bármit önállóan kezdeményezni vagy csinálni, nem a motiváció vagy energiahiány miatt, hanem a képességeivel kapcsolatos önbizalom hiánya miatt. Hajlandók bármit megtenni, amit mások akarnak még akkor is ha ezek a követelések észszerűtlenek. Egyedül kényelmetlenül, gyámoltalanul érzi magát, mert túlzottan fél attól, hogy nem tud gondoskodni magáról. Ha egy szoros kapcsolata véget, ér másik kapcsolatot keres a gondoskodás miatt. Irreálisan foglalkoztatják az azzal kapcsolatos félelmei, hogy magára marad és önmagáról kell gondoskodnia

Kényszeres személyiségzavar

- Központi problémája a kontrollvesztéstől való félelem. A „tévedni emberi dolog” gondolata számukra elfogadhatatlan, mert a legkisebb hiba is teljes összeomláshoz vezethet. Félelmükkel úgy próbálnak megküzdeni, hogy mindent aprólékosan megterveznek, minden részletet kontrollálni akarnak, tökéletességre törekednek, pontos elképzelésük van arról, hogy mi a jó és mi a rossz és az elveikhez makacsul ragaszkodnak. Mások viselkedését mindenre kiterjedő utasításokkal, rosszálló megjegyzésekkel, büntetéssel próbálják kontrollálni.

Paranoid személyiségzavar

- A fő problémája a bizalmatlanság érzése köré szerveződik.
- Bizonyos körülmények között az éberség, a bizalmatlanság helyénvaló, azonban a paranoid személy szinte minden helyzetben – még a legjobb indulatú személyekkel való kapcsolatában is – ez a hozzáállás jellemző.
- Gyakran érzik azt, hogy ellenségesek velük szemben és támadnak. Magukat sérülékenynek tartják, elvesztették a bizalmukat a többi emberben.
- Azt feltételezik, hogy a többi ember rejtett szándéka az, hogy őket manipulálja, kihasználja, bántalmazza. Ez a hitük arra készíteti őket, hogy fokozottan éberek legyenek és figyeljék a lehetséges veszélyeket.

Szkizoid személyiségzavar

- Nem vágyik közeli kapcsolatokra és nem is élvezi azt, csaknem mindig magányos tevékenységeket választ. Csak kevés tevékenységet élvez, vagy egyáltalán nem élvez semmilyen tevékenységet. Közvetlen rokonait leszámítva nincsenek közeli barátai vagy bizalmasai. Mások dicséretével, vagy kritikáival szemben közönyös.
- Érzelmi hidegség, elidegenedés, elzárkózás jellemzi.

Szkizotíp személyiségzavar

- A szkizotípiás már a megjelenésében is különc, sőt bizarr, mágikus gondolkodással, viselkedéssel különül el a többiektől.
- Közvetlen rokonait leszámítva nincsenek közeli barátai. Társas helyzetekben túlzott szorongás, mely ismeretség, barátságosság és bizalmasság hatására sem múlik, és ami inkább paranoid félelmekkel, semmint önmaga negatív megítélésével függ össze.

Hisztrionikus személyiségzavar

- A hisztrionikus személyiségzavarban szenvedők fő törekvése, hogy erőteljes benyomást tegyenek a másokra, meghódítsák az embereket. Állandóan szükségük van arra az érzésre, hogy hatással vannak másokra. Dramatikus magatartással hívják fel magukra a figyelmet. Ha nem az elképzeléseik szerint alakulnak a dolgok, akkor nem működnek együtt, vagy akár dühroham is elfogja őket. Gyakran folyamodnak síráshoz, támadó magatartáshoz és szuicid gesztusokhoz, hogy elérjék amit akarnak. Szuicid kísérleteik komolyak, vagy végzetesek is lehetnek annak ellenére, hogy többnyire impulzív, nem kitervelt cselekedetéről van szó.
- Önbecsülésük csak akkor pozitív, ha folyamatos elismerésben részesülnek.

Borderline személyiségzavar

- emocionálisan intenzív
- labilis temperamentuma van - Ez a feltételezett temperamentum prediszponálhat a személyiségzavar kialakulására.
- Kétségbeesett erőfeszítés a valós vagy képzelt elhagyatás elkerülésére.
- instabil és intenzív interperszonális kapcsolatok mintázata, melyekre az idealizálás és lebecsülés szélsőséges váltakozása jellemző.
- Identitászavar: kifejezetten és tartósan instabil önkép vagy önérték.
- Impulzivitás legalább két, potenciálisan önkárosító vagy önvészélyeztető területen (pl. költekezés, szex, szerabúzus, gondatlan autóvezetés, falás).
- Ismétlődő szuicid viselkedés, gesztusok, fenyegetések, vagy önsértő viselkedés.
- Affektív instabilitás a jelentős hangulati reaktivitás következtében (pl. intenzív epizódikus diszfória, irritabilitás vagy szorongás, mely rendszerint néhány órán át tart és csak ritkán áll fenn néhány napnál tovább).
- Krónikus ürességérzés
- Inadekvát, intenzív harag vagy a harag kontrollálásának nehézsége (pl. gyakori dühkitörések, állandó harag, ismétlődő verekedések).
- Átmeneti, stresszhez kapcsolódó paranoid gondolatok vagy súlyos disszociatív tünetek.

A nárcisztikus személyiségzavar diagnosztikus kritériumai-DSM-V.

- Fiatal felnőttkortól kezdve számos különféle helyzetben megnyilvánuló grandiozitás (fantáziált vagy viselkedéses), csodálat iránti igény és empátiahiány mindent átható mintázata, amit az alábbiak közül öt (vagy több) jelez:
- Nagyzoló elképzelés saját fontosságával kapcsolatban (pl. saját tehetségét és eredményeit eltúlozza, megfelelő teljesítmény nélkül elvárja, hogy felsőbbrendűnek és kiválóbbnak ismerjék el).
- Folyamatosan határtalan sikerről, hatalomról, éleselmjűségről, szépségről, vagy ideális szerelemről fantáziál.
- Különlegesnek és egyedinek tartja saját magát, akit csak más különleges vagy fontos magas státuszú emberek (vagy intézmények) érthetnek meg, és aki csak ilyen emberekkel társulhat vagy kerülhet kapcsolatba.
- Túlzott csodálatot vár el.
- Feljogosultság és feljogosítottság érzése (különlegesen kedvező bánásmóddal vagy az elvárásaihoz való automatikus alkalmazkodással kapcsolatos irreális és indokolatlan elvárás).
- Interperszonálisan másokat kihasznál (másokat a saját céljai elérésének szolgálatába állít vagy kizsákmányol).
- Empátiahiány: nem szívesen ismeri fel vagy azonosul mások érzéseivel és szükségleteivel.
- Gyakran irigy másokra vagy azt gondolja, hogy mások irigyek rá.
- Arrogáns, dölyfös, fennhéjázó magatartás vagy attitűdök jellemzőek.

Antiszociális személyiségzavar

- Az antiszociális személyiségzavar számos formában nyilvánulhat meg: a csalástól és a másik kihasználásától kezdve, a másik ellen elkövetett közvetlen támadásokig, durva, erőszakos magatartásig, emberölésig. Tetteik miatt nem éreznek büntudatot. A bántalmazott emberek iránt nem éreznek sajnálatot. Ez az a személyiségzavar, ami elsősorban a környezetének okoz szenvedést. Az antiszociális személyek többnyire nem szenvednek. Fő érzelmük a düh, amit akkor élnek át, ha nem tudják elvenni, elérni azt, amire szükségük van.
- Azt gondolják, fel vannak jogosítva arra, hogy a szabályokat felrúgják, mert a szabályok esetlegesek és csak arra szolgálnak, hogy azokat védjék akiknek van, azokkal szemben akiknek nincs „Ha nem használom ki (manipulálom, támadom meg) a többi embert, akkor soha nem kapom meg azt, ami jár nekem.”

Milyen terápiás lehetőség van a személyiségzavar kezelésére?

A sématerápia

- Ez a korszerű terápiás módszer egy optimista szemléletet tükröz.
- Nem az az élményünk keletkezik, hogy valami nagy baj van velünk, ha zavarunk van.
- A módszer segítségével megérthetjük azt, hogy bizonyos működésmódok miért alakultak ki nálunk. Ezek olyan működésmódok amelyről tudjuk, hogy nem szolgálnak minket, nehezítik a mindennapjainkat, de mégsem tudunk kilépni ebből a sémából.

Nézzük meg, mi a séma?

A séma:

- egy negatív minta az életünkben, gyermek vagy serdülőkorban kezdődik, gyakran ismétlődik az életünk során.
- Kényelmes és megszokott.
- Küzd a saját túléléséért.

Miről ismerjük fel?

- Újra és újra ugyanolyan típusú partnerekhez vonzódunk, de a saját szükségleteink elhanyagolva maradnak.
- Túlreagálunk bizonyos helyzeteket (ezt hívjuk érzelmi nyomógombnak).
- Megakadunk életünk bizonyos területén és nem tudunk rajta változtatni.
- Alacsony az önértékelésünk.
- Állandó, visszatérő konfliktusaink vannak, testi vagy érzelmi problémák nyomasztanak, függőségben szenvedünk.

Életcsapdák, sebek

- Az életcsapdák akkor fejlődnek ki, ha a szülő kritikus – ez esetben a gyermek csökkentértékűnek élheti meg magát.
- Ha a szülő túlvédelmező – a gyermek függővé, önállótlanává válhat.
- Ha a szülő hideg – a gyermek érzelmi szükségletei kielégítetlenül maradnak
- Ha a szülő kontrolláló – a gyermek beletörődő lehet
- Ha a szülő túlságosan engedékeny – a gyermek feljogosítottnak érezheti magát. Neki bármit szabad

A sémáink ellen többféle megküzdést alkalmazunk

- megadjuk magunkat,
- elkerüljük,
- vagy ellentámadásba lendülünk.
- Példa: ha valakinek az elhagyatottság instabilitás sémája aktív:
- **Ha megadja magát, elfogadja a sémát:** úgy küzd meg, hogy olyan partnert választ, aki nem tud elköteleződni, és az ilyen kapcsolatból nem lép ki
- **Ha elkerüli a sémát:** kerüli a bensőséges kapcsolatot, sokat iszik amikor egyedül van
- **Túlkompenzál:** szinte megfojtja a partnerét, állandó együttlét igényével, annyira, hogy partnerei elhagyják őt.

Hogyan tudunk változtatni?

- A változtatás lépésről-lépésre történik.
- Első lépés: a felismerés – azonosítsuk be a sémáinkat, nézzük meg, hogy hogyan játszódnak le a mindennapi helyzetekben!
- A beazonosítás után jön az, hogy realizáljuk, tudatosítjuk a sémák káros következményeit és ezt követően jön a sémák módosítása, a hozzájuk kapcsolódó érzések megváltoztatása.

Köszönöm a figyelmet