



Personligheds forstyrrelse

og
*medfølelses
fokuseret terapi*

Personlighedsforstyrrelse

- – Alle mennesker har en personlighed – Nogle diagnosticeres med en forstyrrelse i personligheden.
- Hvad betyder det?
- Hvilke forskellige former findes
- og hvilken behandling gives i Lokal psykiatrien.

Dagsorden

- Definition af personlighed
- Forstyrrelser af personligheden
- Kognitiv personlighedsmodel
- Behandling i Lokalpsykiatrien i Svendborg Team 1
- PAUSE
- Medfølelsesfokuseret terapi
- Spørgsmål til aftenens emne ?

Definition af personlighed

Den individuelle,
tilbagevendende
måde som en person
håndterer sine tanker,
følelser og adfærd.

Forstyrrelser i personligheden

Definition:

- Det drejer sig om udtalte forstyrrelser af individets personlighedsstruktur og adfærdsmæssige strategier. De er ikke som en følge af sygdom eller anden beskadigelse af hjernen.
- Forstyrrelserne inddrager adskillige af personlighedsområder og er næsten altid forbundet med betydeligt subjektivt ubehag og sociale vanskeligheder.
- Forstyrrelserne viser sig oftest i teenagealderen og er vedvarende gennem voksenlivet.

Personlighedsforstyrrelser

- nogle hovedtræk....^{1/3}

- Paranoid: Udtalt overfølsomhed for nederlag og afvisninger, rugen over fornærmelser, mistroiskhed.
- Skizoid: Tilbagetrækning fra følelsesmæssig, social eller anden kontakt med andre mennesker. Med forkærlighed for indre fantasiliv.
- Dyssocial: Manglende hensyntagen til sociale forpligtigelser. Manglende følelse overfor andre, eller afstumpet ligegyldighed.

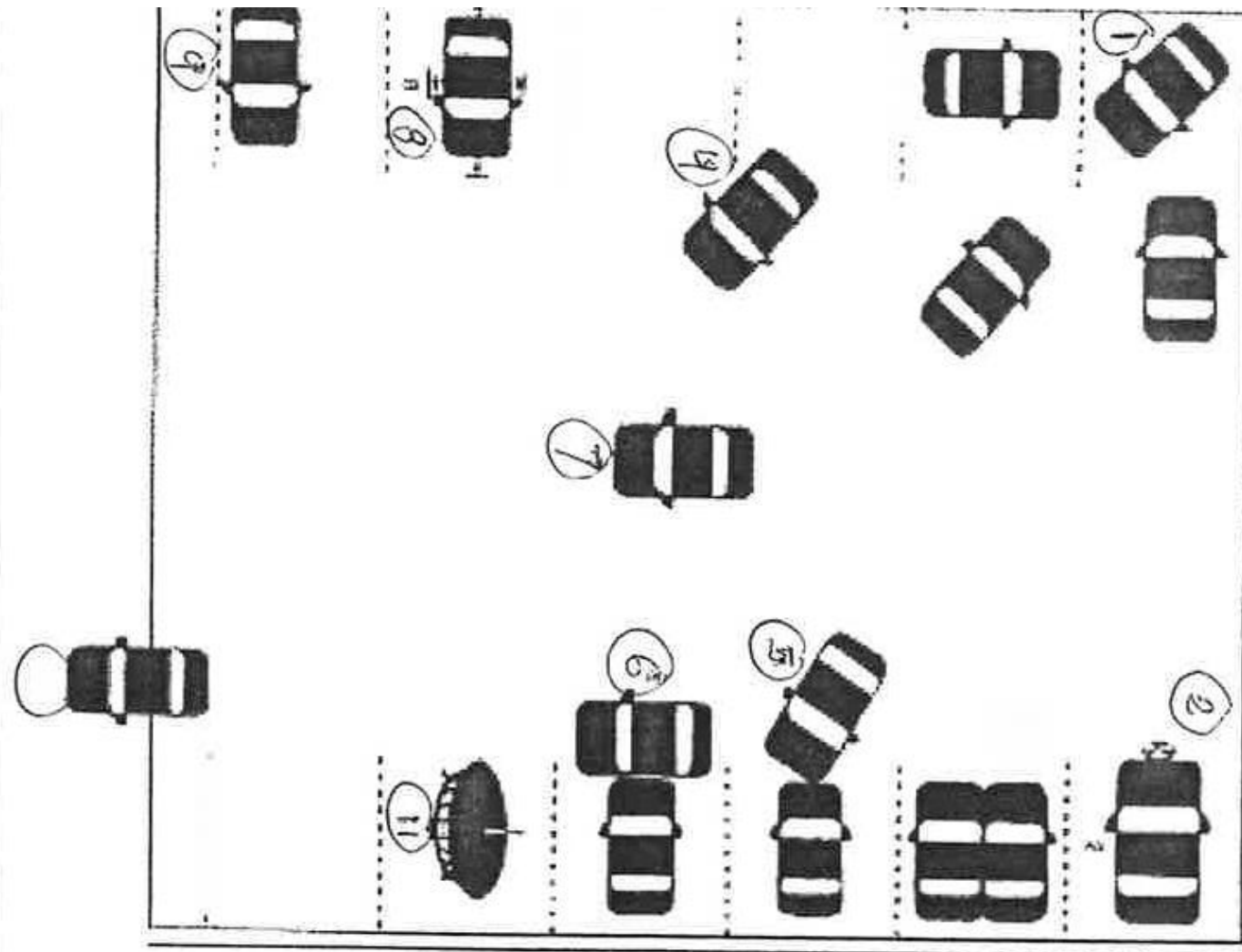
Personlighedsforstyrrelser

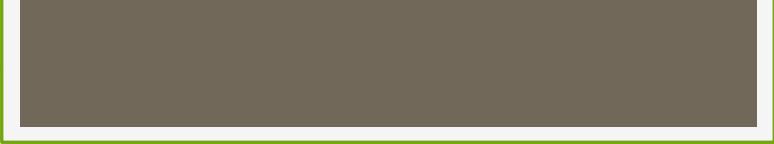
- nogle hovedtræk...2/3

- Emotionel ustabil:
- - Impulsiv type: Tendens til at handle impulsivt og uoverlagt. Stridbarhed, affektlabilitet, ustabil humør.
- - Borderline: Usikker identitetsfølelse, intense og ustabile forhold til andre, selvdestruktivitet og kronisk tomhedsfølelse.

Personlighedsforstyrrelser: nogle hovedtræk...3/3

- Histrionisk: Overfladisk og labil emotionalitet, tilbøjelighed til dramatiseren, teatralisk optræden, anvendelse af overdrevne følelsesudtryk.
- Tvangspræget: Følelse af indre usikkerhed og tvivl, oversamvittighedsfuld, perfektionisme og pedantisk ordentlighed, kontrolleringstendens.
- Ængstelig/evasiv: Sensitiv, anspændthed, usikkerhed, mindreværd, ængstelse.
- Dependent: Udtalt afhængighed af andre når der skal træffes større eller mindre afgørelse i livet.





Arv

Miljø

Bagage

Traumer

Jeg

Omverden

Fremtid

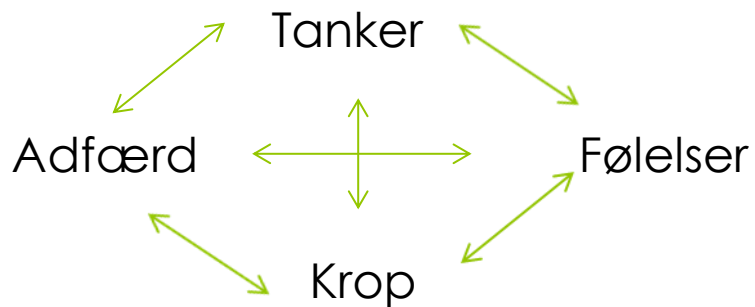
Kerneoverbevisning

Hvis...så..

Leveregler

Handlinger/strategier

"Den kognitive
diamant"



Behandling i Lokalpsykiatrien i Svendborg Team 1:

- Psykoeducation.
- Medicinsk behandling – symptom lindrende.
- Terapi:
 - Kognitiv Terapi.
 - DAT- Dialektisk Adfærds Terapi.
 - CFT- Compassionmind Fokuseret Terapi.
 - PE- Traumebehandling
 - Fysioterapi B-BAT.

Compassion Mind





SELVKRITIK

**SELVKRITISKE
JEG**

DITTE

Medfølende jeg

Hvad er medfølelse?

- *En følsomhed overfor ens egen og andres lidelse. Sammen med et dybt engagement i at lindre lidelse.*

Dalai Lama

Hvem tilbydes behandlingen ?

- **Vores tilbud retter sig til mennesker, som beskriver høj selvkritik og lavt selvværd og som er indvisiteret i lokalpsykiatrien med diagnoser, hvor det er en dominerende del af lidelsen. Diagnosen er tvær diagnostisk, men tilbydes primært til mennesker indvisiteret i team 1.**

Hvordan ?

- *Der arbejdes med evnen til at møde sig selv med varme og omsorg. Dette gøres bl.a. ved at træne færdigheder i opmærksomhed, følsomhed, evne til at rumme følelser, medfølelse tænkning og medfølelse handlinger*

Hvorfor?

- **Nogle mennesker har ikke effekt af kognitiv terapi. Metoden er udviklet af den engelske professor Poul Gilbert og tager udgangspunkt i en kombination af nyere hjerne forskning, evolutionsteorier, tilknytningsteori og den buddhistiske praksis med at træne medfølelse.**

Følelsesreguleringsystemet

Drivesystemet

Motivation/yde/forbruge.
Følelser: begejstring, energi, kortvarig glæde, spænding, kick.
Handling: nå mål, præstere, søge, anerkendelse, forbruge, overforbruge, misbruge.
Kemi: Dopamin ↑

Beroligende system

Tilknytning/væren.
Følelser: sindsro, tilfredshed, samhørighed, kærlighed, glæde, medfølelse, tryghed.
Handling: ro, meditation, nærende aktiviteter, hvile i sig selv, nærvær, berøring.
Latter, natur.
Kemi: endorfiner, oxytocin ↑



Overlevelse/selvbeskyttelse
(Udenfor viljens kontrol)
Følelser: angst, vrede afsky, væmmelse.
Handling: fryse, flygte, kæmpe.
Kemi: serotonin ↓
Kortisol/adrenalin ↑

At træne medfølelse.

- Undervisning om hjernen og de følelsesregulerende systemer.
- Mindfulness
- Følelsesregulering.
- Medfølelse tale – indre dialog.
- Forståelse af egen historie.
- Træning af nye strategier.

Vi gør det bedste vi kan, med det vi har fået med os.

- Vi har ikke valgt at blive født.
- Vi har ikke valgt vores hjerne.
- Vi har ikke valgt vores gener eller opvækst.

DET ER IKKE VORES SKYLD

Som voksne kan vi lære at møde os selv og verden med mere medfølelse:

- *Mod –vilje – varme og venlighed.*
- *Rummelig og omsorgsfuld.*
- *Følsom og vis*

Øvelse.

Trygt sted

Tak fordi I kom

***Kærlig hilsen Lisa og
Ditte.***