



NYÍRŐ GYULA ORSZÁGOS PSZICHIÁTRIAI ÉS ADDIKTOLÓGIAI INTÉZET KÖZÖSSÉGI MENTÁLIS EGÉSZÉGGŐZPONT

Mit érdemes tudni a személyiségzavarokról?

A személyiségzavarok a személyiség olyan tartós és kóros magatartásbeli és érzelmi megnyilvánulásai, amelyek jelentősen eltérnek a társadalmi, kulturális és viselkedésbeli elvárásoktól.

A személyiség része a karakter és a temperamentum. A temperamentum alapvető biológiai hajlamot jelent bizonyos viselkedéses megnyilvánulások irányába (pl. hevesebb természet). A karakter a szocializáció, a korai élmények során elsajátított egyéni viselkedéses jellemzőket jelenti. E kettő kölcsönhatása jelenti a személyiséget, amelynek mások számára is látható része maga a viselkedés – miként cselekszem hogyan kezelem az érzelmileg nehéz helyzeteket, például visszahúzódo leszek, vagy támadok, alárendelem magam másoknak? Ezek a megnyilvánulások onnantól számítanak a "zavar" kategóriájába, amikor a viselkedéses megnyilvánulások jelentősen eltérnek az adott közegben elfogadottól és jelentős szenvedést okoznak a személynek vagy környezetének, pl. a szorongás olyan mértékűvé válik, hogy tudatmódosító szerekkel oldja, súlyosan agresszív magatartással él, vagy akár teljesen elzárkózik másoktól.

A személyiségzavarok általában korai negatív életesemények mentén alakulnak ki – korai traumák, elhanyagolás, elbírhatatlan vagy megoszthatatlannak érzett élmények.

Egyrészt mindez súlyos hatással van az érzelmi életre (pl. elbírhatatlan szorongás, ürességérzés, agresszió, impulzuskontroll nehézségei) másrészt jellegzetes reakciókat és viselkedéseket válthat ki, amelyekkel a lelki életbenmaradást igyekszik elérni az, aki mindezt elszenvedti, pl. elbújik mások elől vagy dühvel tart távol másokat, hogy ne bántsák, esetleg megtanulja, hogy ha megtesz mindent a felnőtteknek, akkor kevésbé fogják bántani. A személyiségzavarokat jellemzően felnőtt kortól diagnosztizáljuk – egy fejlődő gyermeknél, aki elbújik a bántóitól még egészen mást jelent, mint egy felnőttél ahol ez a tanult viselkedés már jelentős nehézségeket okozhat az élet egyéb területein is, ha pl. egy munkahelyi nehéz helyzet, vagy párkapcsolati konfliktus esetén mindig visszahúzódounk a problémák elől és nem kommunikálunk, vagy más esetben attól félve, hogy ismét bántani fognak, mindig előre támadunk.

Minden ember élhetőbb életre törekszik, de a korai élményeink befolyásolják, ahogy megéljük a világot és ezzel azt is, ahogyan részt veszünk benne.

Egy személyiségzavarral diagnosztizált ember változatos tüneteket tapasztalhat (pl. intenzív szorongás, impulzivitás, depresszió, erős félelem érzete, alvási nehézségek, ürességérzés), amelyek kísérői az alapzavarnak és ezek fenntarthatják az adott viselkedést, ami már nehézségeket okoz felnőttként.

Három nagyobb kategóriáját különítjük el a személyiségzavaroknak, amelyek jellegzetes viselkedés- és érzésvilággal jellemezhetőek, ezen belül 10 féle személyiségzavar típust különítünk el jelenleg.

Ilyen lehet pl. a borderline (aki kapcsolataiban fellépő nehézségektől, instabilitástól szenved) vagy az elkerülő (aki igyekszik számtalan különféle helyzetet elkerülni), esetleg a szkizoid személyiségzavar (aki intenzíven visszahúzódik az érzelmek és az emberek világától).

A személyiségzavarok diagnosztizálásához képzett szakemberrel történő interjú szükséges, illetve adott esetben pszichodiagnosztikai tesztek elvégzése.

Mivel korai negatív élmények mentén alakulnak ki a személyiségzavarok, így ezek megértése, feldolgozása és hatékonyabb életvezetési stratégiák kialakítása lehetséges pszichoterápiák segítségével, adott esetben gyógyszerek kiegészítő kezelésével együtt pl. túl erős szorongások, depresszió stb. esetén. Jelenleg több mélyen kutatott és sikeresnek ítélt pszichoterápiás irányzat is létezik, amelyeket kifejezetten személyiségzavarokra fejlesztettek ki. Az út nehéz és hosszadalmas lehet, de van lehetőség élhetőbb élet felépítésére.

A jelenleg legtöbbet kutatott és ígéretes pszichoterápiás irányzatok személyiségzavarok esetében:

- dialektikus viselkedésterápia (DBT)
- mentalizáció alapú terápia (MBT)
- áttétel fókuszú terápia (TFP)
- sématerápia

Ezekben a terápiákban közös:

- Segítenek értelmezési keretet adni a szenvedést okozó tünetek megértéséhez – miért érzem magam úgy, ahogy?
- Új eszközök megtanulását teszik lehetővé, hogy másképp kezeljem az emberi kapcsolataimat és érzéseimet, mint amit eddig megtanultam.
- Elfogadó, megtartó közeget biztosítanak, ahol helye van a legnehezebb érzéseknek is.

Ami eltérő bennük, hogy mindegyik irányzat kicsit másra helyezi a hangsúlyt.

- DBT: hatékonyabb megküzdési készségek aktív gyakorlása (pl. mindfulness, asszertivitási készségek, hatékonyabb kommunikáció, relaxációs technikák).
- MBT: a belső világ iránti kölcsönös kíváncsisággal és közös gondolkodással segít jobban megérteni saját magam, a gondolataimat és érzéseimet, így másokét is, ami az érzelmek magasabb fokú szabályozását és stabilabb énképet tesz lehetővé.
- TFP: ez az irányzat annak megértését segíti, hogy két ember között, a kapcsolatainkban milyen érzések, indulatok aktiválódnak a jelenben, hogyan hatnak a múltbéli mintáink a jelenlegi kapcsolati működéseinkre.
- Sématerápia: a korai években kialakult sémáinkkal foglalkozik aktívan. Maladaptív sémáinkkal megtanulunk aktívan megküzdenni (pl. büntető belső hangjainkkal), egészséges, érett részeinkkel pedig minél inkább felvenni a kapcsolatot és erősíteni őket.

Ezek mellett természetesen sokféle terápiás irányzat létezik, melyek hatékonynak bizonyulhatnak, de ezek a legtöbbet kutatottak speciálisan személyiségzavarok esetében.

Összességében elmondható, hogy a személyiségzavarok kezelése speciális szakembereket igényel és évekig tarthat, de **intenzívebb szakaszok** beillesztésével, egyes **kulcsproblémákra való fókuszálással** (rövidebb egyéni terápiák, csoportos készségfejlesztés), **bizonyos tünetek** (hangulatzavar, szorongás, impulzivitás, realitásérzékeléssel kapcsolatos problémák) **gyógyszeres kezelésével** is elérhető javulás, ami a megküzdési képességek fejlődését, az életminőség jelentős változását eredményezhetik.

Magyarországon több intézmény is működik, ahol **speciális pszichoterápiás osztályokon** TB-támogatottan elérhető intenzív több hónapos komplex terápia (egyéni és csoportterápiák együtt), ám a terápia idejére általában el kell köteleződni és alkalmazkodni az adott intézmény kereteihez (pl.:csak hétvégén vannak kimenők, titoktartás stb.)

A Közösségi Mentális Egészségközpontban TB támogatottan elérhetőek részképesség- fejlesztő foglalkozások:

- **Asszertív tréning** – amely a hatékony önérvényesítési készségekben segít
- **Problémamegoldó és szorongás edukációs csoport** – a hatékonyabb megküzdést segíthetik külső-belső vívódásainkkal
- **Relaxációs csoport (autogén tréning)** – amely segít abban, hogy megtanuljuk hatékonyabban megnyugtatni saját magunkat.
- **Személyek közötti készségeket fejlesztő szabad interakciós csoport (interperszonális terápia)** – aktív, csoportos közösségi élménnyel és visszajelzésekkel segíti elő, hogy minél nagyobb eszköztárral küzdhessen meg a résztvevő olyan nehéz érzéseivel, amit a többi emberrel való kapcsolatban él meg

Készítette: Andó Gergely klinikai szakpszichológus