



UTBREDT: Omtrent én av ti lider av en personlighetsforstyrrelse. Mange er innlagt eller sitter i fengsel, mens andre stort sett skaper problemer for seg selv. Likevel møter vi alle typer personlighetsforstyrrelser i hverdagen. Disse personene kan skape store problemer for omgivelsene, forklarer professor i atferdsmedisin. Illustrasjonsbilde: NTB Scanpix [Vis mer](#)

Personlighet og personlighetsforstyrrelser:

Personlighetsforstyrrelsene du må se opp for

Omtrent én av ti lider av en personlighetsforstyrrelse. Det er ikke bare smertefullt for den det gjelder - det kan være svært ødeleggende også for personene rundt.

28. DESEMBER 2016 KL. 1.58 [DEL PÅ FACEBOOK](#)

Av [Ane Muladal](#)

DU LESER NÅ DAGBLADET PLUSS

Alle har en personlighet med ulike personlighetstrekk. Noen er utadvendte, vågale og frimodige. Andre er innadvendte, usikre og lavmælte.

Ofte er det vanskelig å forholde seg til personer som er veldig forskjellige fra oss selv, forklarer psykolog Rolf Marvin Bøe Lindgren.

Blir stemningen opphetet, kan det være en idé å svelge en kamel eller to for å unngå konflikt. Kanskje kan du sette vedkommende på plass dersom oppførselen er overdrevent urimelig, og håpe at situasjonen løser seg før den eskalerer.

Vanlig lidelse

Men i møte med visse personer vil det oppstå konflikter som det virker umulig å løse, nesten uansett hva du gjør. Da kan det ligge andre årsaker enn ulike personlighetstrekk til grunn for bråket.

- Det enkle svaret på hvem det er vanskeligst å forholde seg til, er at det er personer med personlighetsforstyrrelser. Vi møter alle typer personlighetsforstyrrelser i hverdagen, sier Sven Svebak, professor i atferdsmedisin ved NTNU.

Personlighetsforstyrrelser er blant de vanligste psykiske avvikene våre, og omtrent 10 prosent av befolkningen har en personlighetsforstyrrelse som er tydelig nok til å skape problemer.

Det skilles grovt mellom 11 ulike typer. Svebak deler grader av personlighetsavvik- og trekk inn i fire trinn (se egne faktabokser).

I trinn tre finner vi personlighetsforstyrrelsene. De er alvorlige karakteravvik, og Svebak forklarer at det er flere ting du bør være obs på når du omgås slike mennesker:

- For det første er de konfliktskapende, og skaper følgelig store problemer - både for seg selv og andre. For det andre er de rigide og firkanta. Den tredje fellesnevneren er at de ofte er uvanlig egoistiske, sier han.

- De ser seg selv først. Dersom noen retter på dem, eller påpeker at det er vanskelig å være sammen med dem, så får «kritikeren» øyeblikkelig passet sitt påskrevet. Ofte vil den med personlighetsforstyrrelse komme med utsagn som: «Det er ikke meg, men du som er problemet».

Unnskylder hverandre

- Hvordan skal vi forholde oss til dem med personlighetsforstyrrelser?

- Det er veldig vanskelig. For det første er det vanskelig å oppdage om de faktisk er personlighetsforstyrret. Hvis man først har skjellig grunn til å tro det, og faktisk har rett i det, så kan det være vanskelig å bli trodd, sier Bøe Lindgren.

Årsaken kan være at den personlighetsforstyrrede kommer godt overens med noen, men ikke med andre. I tillegg er ikke karaktertrekkene avvikende hele tida.

- Folk tror generelt godt om hverandre, og unnskylder ofte andres dårlige oppførsel, sier Bøe Lindgren.

Vanskelig å bryte ut

Han har erfaring med å behandle klienter som har brutt ut av en usunn relasjon, der motparten har lidd av en personlighetsforstyrrelse. Psykopaten utnytter andre menneskers tillit, mangler samvittighet og naturlige sperrer. En stor andel av dem med slike dyssosiale personlighetsavvik, havner i fengsel, forklarer Bøe Lindgren,

- De som er smarte, er ikke lette å oppdage, men de som havner i fengsel er typisk de som ikke er så smarte og som ikke lærer å være smidige, sier han.

Personer med unnvikende personlighet skaper som regel større problemer for seg selv enn de gjør for andre. Den dramatiserende og avhengige personen kan det derimot bli svært vanskelig å håndtere, og disse kan det være vanskelig å både oppdage og forlate.

- Problemet med de dramatiserende, er at de ikke er i stand til å ta skylda for oppførselen sin. Så du må bare forholde deg til og vite at vedkommende er sånn, sier han.

Klientene hans forteller ofte at de har brukt lang tid på å bryte ut av forholdet med den personlighetsforstyrrede.

- Ofte er dette det første langvarige forholdet hun eller han har hatt. Til å begynne med er de unge og forelska, og de er ikke så avhengige av hverandre. Så, plutselig eier de hus sammen, har barn, og får en mer krevende jobb. Da blir man avhengig av den andres velvilje i større grad, sier han.

- Kom deg unna

Det er først da mange oppdager at motpartens oppførsel faktisk skyldes en personlighetsforstyrrelse. Da er kanskje din første innskytelse å hjelpe personen til å bli bedre?

- Glem det. Du får det ikke til, svarer Bøe Lindgren.

Og blir du værende i relasjonen over tid, vil du selv ende opp som et offer, ifølge Svebak.

Ekspertene har ett råd til de som står tett på alvorlig personlighetsforstyrrede mennesker: Kom deg unna.

Lite hjelp å få

- *Hvordan får de med personlighetsforstyrrelser det, dersom «alle» forlater dem?*

- Dersom de ikke får hjelp, får de det vondt på sine gamle dager. Men med de teknikkene vi har i dag, er det dessverre fint lite vi kan gjøre for å behandle dem. Det gjør det hele veldig komplisert, sier Bøe Lindgren.

- Dette forskes det på kloden rundt, sier Svebak.

Likevel er de fleste glad for at de har kommet seg ut av den ødeleggende relasjonen. Mange har også dårlig samvittighet for at de ikke gjorde det før, især dersom de har barn, forklarer Bøe Lindgren.

Personlighetsforstyrrelser

- **Paranoid:** Kjennetegnet av gjennomgående mistillit og mistenksomhet overfor andre mennesker. Tolker andres motiver som ondskapsfulle.
- **Schizoid:** Vedvarende tendens til å holde seg borte fra sosiale sammenhenger. Har begrenset evne til å uttrykke følelser.
- **Dyssosial (antisosial):** Er ofte ansvarsløse, impulsive, svikefulle, irritable og aggressive. Utfører ulovlige handlinger og viser mangel på anger.
- **Emosjonelt ustabil (borderline):** Anstrenger seg desperat for å unngå å bli forlatt. Har ustabile og intense mellommenneskelige forhold, vedvarende ustabil selvilde, selvmordsforsøk, selvskading, kronisk følelse av tomhet, upassende, intenst sinne, paranoide tanker.
- **Dramatiserende:** Overdreven emosjonalitet og jakt på oppmerksomhet.
- **Tvangsmessig:** Karakterisert av orden, perfektjonisme og mental og mellommenneskelig kontroll på bekostning av fleksibilitet, åpenhet og effektivitet.
- **Engstelig/unnvikende:** Lite modig, nervøs, trekker seg unna
- **Avhengig:** Vedvarende og overdrevent behov for å bli tatt vare på. Fører til underdanig, klengete atferd og frykt for atskillelse.
- **Narsissistisk:** Karakterisert av grandiositet (i fantasi eller atferd), behov for å bli beundret og manglende empati.
- **Uspesifisert, blandede og andre typer:** Restkategori hvor man finner flere trekk fra de ulike typene.

Kilde: Oslo Universitetssykehus

Dette kan du gjøre

Arbeidstakere kan utvikle søvnproblemer, bruke mer energi på å temme følelsesliv og bli mindre kreativ dersom de jobber under eller sammen med en ustabil og vanskelig personlighet, forklarer professor i organisasjonspsykologi Paul Moxnes.

Levekårsundersøkelsen fra 2013 viser også at 31 % av arbeidstakere opplever dårlig forhold mellom ansatte og ledelse, ofte eller av og til.

I møte med ustabile personer på jobb, råder Moxnes følgende:

- Vær tålmodig. De fleste blir mindre ustabile med tiden.
- Få kunnskap om vanskelige personlighetstyper. På samme måte som en manipulativ kollega eller ansatt har makt over deg, kan du få makt over vedkommende. Dette kan du få fra bøker, og enkle søk på Internett kan gi deg en slags kursing i hvordan ustabile personlighetstrekk kan forstås.
- På denne måten vil du bli i stand til å vise forståelse overfor personen. Da skjønner du at vedkommendes humør ikke handler om deg. Selv om du lider av personens ustabilitet, er det han/hun selv som lider mest.
- Ikke bli trukket inn i de ustabile emosjonene. Det er viktig at du beholder roen, og det kan du gjøre ved å oppsøke kontakt i de rolige periodene, framfor de ustabile.
- Se også det sunne og friske i personen, ikke bare det negative. Et menneske er ikke bare én ting.
- På samme måte som ellers i livet så hjelper det å snakke med noen om problemer. I arbeidslivet kan dette være fagpersoner og tillitsvalgte.
- Som oftest vil ikke personen vedgå at hun eller han trenger hjelp. Innerst inne vet de derimot at de ønsker å bli stoppet når de utviser ustabil atferd. Er du ansatt, er det likevel ikke din oppgave å hjelpe kollegaen/sjefen.
- Humøret svinger hos ustabile personer. Når det er krise: Ta på din egen oksygenmaske før du hjelper andre. Tenk på deg selv, og hold deg unna. Du kan heller involvere deg i de stabile periodene.
- Du burde oppføre deg akkurat motsatt av personen med ustabile trekk: Strukturert, grensesettende og forutsigbart. Konflikten blir bare verre av at du også blir stresset.

Kilde: Psykologiprofessor Paul Moxnes og "Fasettmennesket"

Fire trinn

Mange kan kjenne seg igjen i trekkene som kjennetegner en personlighetsforstyrrelse. Det er derimot ikke det samme som å ha et karakteravvik som oppfyller en diagnose.

Selvopptatte personer er ikke nødvendigvis narsissister, og humørsvingninger trenger ikke å bety borderline. Derfor er det viktig å skille mellom personlighetstrekk som lett skaper ubehag i sosiale situasjoner og personlighetsforstyrrelser som diagnose.

Svebak deler grader av personlighetsavvik inn i fire trinn:

- **Trinn 1:** Det vi kaller «normalt». Statistisk befinner de fleste seg her.
- **Trinn 2:** Varianter av angst- og depresjonslidelser som ofte knyttes til at de som plages opplever ikke å ha kontroll. Disse personene skaper som regel større problemer for seg selv enn for andre. Felles for denne gruppen er at de ofte er behandlingsvillige, og at det finnes gode metoder for de som ber om hjelp.
- **Trinn 3 (Personlighetsforstyrrelser):** Personer med alvorlige karakteravvik. Ofte veldig konfliktskapende. Avhengig av hvilken lidelse det er snakk om, preges de av tankeforstyrrelser, merkverdige tankemønstre, uberegnelighet, noen er humørsyke og/eller oppmerksomhetssyke. De dyssosiale er kalkulerende, manipulative og mangler empati slik som ellers i personlighetsforstyrrelsene, men de kan ha innlevelse i andre som de kan utnytte til egen vinning. Felles for denne gruppen er at de sjelden er behandlingsvillige og at det ikke finnes effektive behandlingsmetoder.
- **Trinn 4:** Psykosenes verden. Personene er uten rasjonell kontakt med virkelighet i perioder eller hele tiden. Dette dreier seg om schizofreni, bipolare, schizo-affektive eller andre lidelser. En del av disse er behandlingsmotiverte, men mange er også tvangsinnlagt. Dette er alvorlige avvik, men som det samtidig finnes både medikamenter og psykoterapeutiske behandlinger for.