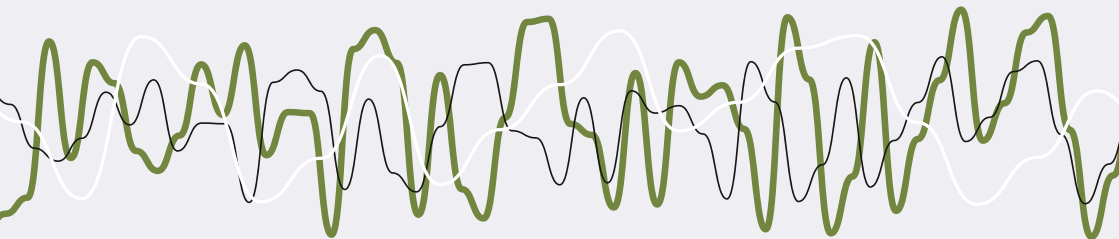


KAS IR EMOCIONĀLI NESTABILA PERSONĪBA?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR ŠĪ SASLIMŠANA?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

Dr. Ingu Zārdi

EMOCIONĀLI NESTABILA PERSONĪBA

Emocionāla nestabilitāte ir psihisku traucējumu veids, kas izpaužas ar specifiskām dzīvesveida, uzvedības, domāšanas un emocionālām izpausmēm, kas apgrūtina ikdienas funkcionēšanu.

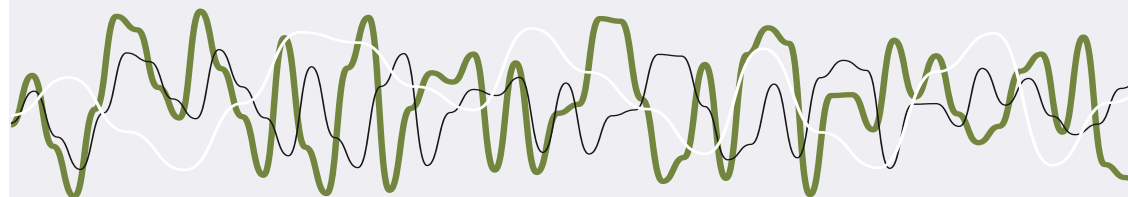
Emocionāli nestabilai personībai ir raksturīgi rīkoties impulsīvi, nedomājot par sekām. Šiem cilvēkiem parasti ir neprognozējams un kaprīzs garastāvoklis, nosliece uz emocionālu izlādēšanos, nekontrolējot savu uzvedību uzbudinājuma laikā. Šie cilvēki bieži ir strīdīgi, mēdz konfliktēt ar citiem, īpaši, ja tiek jebkādā veidā ierobežoti. Emocionāli nestabilas personības traucējumu gadījumā var

būt arī demonstratīva pašnāvnieciska uzvedība. Emocionāli nestabilas personības ārstēšanas galvenā metode ir psihoterapija, taču gadījumā, ja cilvēkam parādās izteikta trauksme, garastāvokļa svārstības, kas traucē ikdienā funkcionēt, izteikta aizkaitināmība un agresija, tiek rekomendēta arī medikamentozā terapija. Medikamentozu terapiju šādos gadījumos vislabāk spēj piemeklēt ārsts-psihiatrs.

1. Saskarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir emocionāli nestabila personība

Svarīgi aspekti tuviniekiem saskarsmē ar emocionāli nestabilu personību:

• **legūstiet maksimāli daudz informācijas par šiem**



EMOCIONĀLI NESTABILA PERSONĪBA

traucējumiem. Sabiedrībā ir daudz aizspriedumu par šiem traucējumiem.

Tiek maldīgi uzskatīts, ka šie cilvēki ir manipulatīvi, neārstējami, vāja rakstura personības. Patiesībā tie ir traucējumi, kuriem ir gan bioloģiski (ģenētiski), gan ārējās vides un agrākās pieredzes radīti iemesli. Šie traucējumi ir ārstējami, un cilvēks var iemācīties labāk atpazīt savas un citu emocijas, kontrolēt savas emocionālās izpausmes.

• Atpazīstiet emocionāli nestabilas personības pazīmes:

- ✓ Cilvēks pret Jums izturas draudzīgi, autoritatīvi, agresīvi, kritizējoši, aizvainojoši, mainot šos uzvedības stilus īsā laikā.
- ✓ Vienu dienu Jūs esat šim cilvēkam svarīgākais un lieliskākais cilvēks uz pasaules, bet jau nākamajā dienā Jūs viņa acīs esat visnegodīgākais, sliktākais,

nejaukākais cilvēks, ko viņš ir saticis.

- ✓ Biežākā šī cilvēka emocija ir dusmas, pat ja citas emocijas šajā situācijā būtu piemērotākas.
- ✓ Šis cilvēks bieži maina nodarbošanos, aizraušanos, it kā meklējot, kas viņam patīk un ir piemērots. Bieži šis cilvēks sūdzas par iekšēju tukšuma sajūtu.
- ✓ Cilvēks izteikti baidās no pamešanas un draud sev nodarīt pāri, ja Jūs viņu pamestu vai draudat pamest. Pārējā laikā cilvēks var būt ļoti prasīgs pēc uzmanības, aprūpes un klātbūtnes.
- ✓ Cilvēks veic pašnāvības mēģinājumu vai dara sev pāri, piemēram, graiza sev ādu uz rokām vai citām ķermeņa daļām, dedzina ādā caurumus ar aizdegto cigareti, u.tml. Cilvēks iesaistās aktivitātēs,

kas viņam kaitē – pārgalvīgi tērē naudu, iesaistās nedrošās seksuālās attiecībās u.tml.

- ✓ Emocionāli nestabilas personības traucējumu diagnozi var uzstādīt tikai ārsts psihiatrs vai psihoterapeits. Norādes par emocionāli nestabilas personības traucējumiem var konstatēt arī veicot pilnu psiholoģisko diagnosticēšanu pie psihologa.

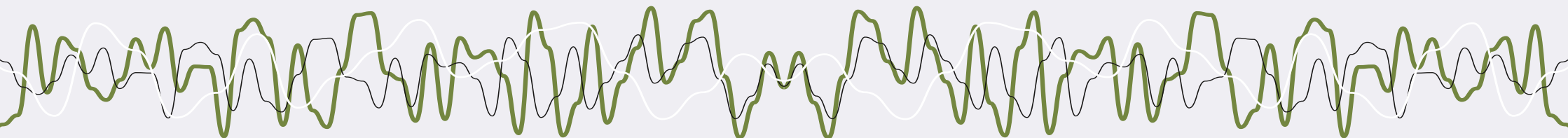
• Mudiniet tuvinieku vērsties pēc palīdzības pie speciālista.

Cilvēki, kuriem ir emocionāli nestabila personība, bieži izvairās no ārstēšanās un pauž viedokli, ka problēma ir citiem, nevis viņam. Taču, saņemot ārstēšanu, personības traucējumu izpausmes var mazināties. Jūs varat piedāvāt tuviniekam ģimenes terapiju vai pāru terapiju, lai uzlabotu savstarpējo komunikāciju. Tas varētu pietuvināt Jūsu tuvinieku palīdzības saņemšanai viņam pašam. Jūs varat

ievērot tālāk minētos soļus un vienlaikus atkārtoti mudināt vērsties pēc palīdzības, izmantojot vispārējos komunikācijas ieteikumus šī materiāla sākumā.

• Nospraudiet robežas un konsekvēti tās saglabājiet.

Dzīve ar cilvēku, kuram ir emocionāli nestabila personība, var būt psiholoģiski grūta un „vētraina”. Rēķinieties, ka sadzīvē ar šādu cilvēku Jūs izjutīsiet spēcīgas, nereti sāpīgas emocijas. Cilvēks, kurš cieš no šiem traucējumiem, var vienu dienu nodarīt Jums pāri, bet nākamajā dienā kļūt par visjaukāko un mīlamāko cilvēku uz pasaules un spēt pierunāt Jūs mainīt savu viedokli, domas, plānus. Cilvēkiem, kuriem ir emocionāli nestabila personība, ļoti svarīga ir strukturēta ikdiena un attiecības, skaidri saprotamas robežas. Nolemiet, kādas ir Jūsu spēju, vēlmju un attiecību aspektu robežas. Centieties tās saglabāt. Ja esat kaut ko soliņis



EMOCIONĀLI NESTABILA PERSONĪBA

darīt vai nedarīt, vienmēr turiet savu solījumu. „Ja Tu ar mani sarunāsies kļūdos, es pārtraukšu sarunu un iešu ārā no istabas!”, „Ja Tu man iesīdīsi, es jūtīšos nedroši un šīs attiecības pārtraukšu vai dzīvošu citur!”, „Ja Tu draudēsi darīt sev pāri vai sāksi graizīt sev rokas, es nevarēšu būt drošs, ka Tu nopietni nedomā izdarīt pašnāvību, tādēļ Tavai un savai drošībai vienmēr saukšu ātro palīdzību, lai profesionāli izvērtē situāciju!”.

• **Dodiet iespēju cilvēkam uzņemties atbildību.** Pieaugušam cilvēkam ir uzdevumi, lietas un situācijas, par ko viņš pats ir atbildīgs. Veiciniet atbildību savam tuviniekam, „neglābjot” situāciju viņa vietā. Piemēram, ja šis cilvēks neapdomīgi ir pārtērējis kredītkartes līdzekļus un saņem atgādinājuma ziņu no bankas, nesteidzieties šo situāciju viņa vietā risināt. Ja cilvēks dusmu lēkmē ir sasitis mašīnu, nesteidzieties tai organizēt remontu. Ja Jūs

uzņemsieties atbildību par visām sava tuvinieka rīcībām un tās centīsieties vienmēr izlabot, tas neradīs šim cilvēkam ne mazāko motivāciju mainīties.

• **Neprovocējiet konfliktus un neiesaistieties neauglīgās diskusijās.** Nereti cilvēki, kuriem ir emocionāli nestabila personība, jebkuru tuvinieka rīcību, domu, izteikumu uztver personīgi un, juzdamies aizvainoti un nevērtīgi, sāk „uzbrukt” tuviniekiem, kritizējot viņus, norādot uz nepilnībām viņu rīcībā, izteikumos, domās. Lai ko Jūs teiktu, šis cilvēks bieži paliks pie sava, vēl vairāk - iekarsīs dusmās. Diskusijās ar cilvēku, kuram ir emocionāli nestabila personība, bieži ir sajūta, ka nav iespējams uzvarēt. Lai ko Jūs teiktu, tas tiek pavērsts pret Jums un izmantots kā jauns arguments turpmākam konfliktam. Ja tuvinieka izteikumi vai aizrādījumi ir patiesi, piekīrieties tiem, atzīstiet savu kļūdu,

piedāvājiet kompromisu, ja tas ir iespējams. „Jā, es atzīstu, ka mēdzu būt aizmāršīgs. Arī šoreiz es patiešām aizmirsu izslēgt gaismu vannas istabā. Es varu mēģināt nākamajā reizē to atcerēties. Varbūt pieliekam atgādinājuma zīmīti pie slēdža?”. Ja tuvinieka aizrādījumi ir patiesi, bet tiek izteikti aizvainojošā, agresīvā veidā, Jūs varat teikt, piemēram, „Iespējams, Tev ir taisnība, bet man nepatīk un sāpina veids, kādā Tu to saki. Mēs varam šo lietu pārrunāt, kad emocijas būs norimušas un spēsim par to runāt mierīgi!”. Ja tuvinieka izteikumi nav patiesība un nepiekrītat tiem, tad Jūs varat teikt „Es nepiekrītu tam, ko Tu saki. Man žēl, ka Tu saredzi situāciju tādā veidā”.

• **Runājiet ar tuvinieku par savām sajūtām un pretrunīgām sajūtām.** „Ja es rīkošos vai teikšu kaut ko vienā veidā, tad būs konflikts, ja es rīkošos vai teikšu kaut ko citā veidā, tad arī būs slikti. Ko Tu gribētu, lai es daru?”. Sarunās ar tuvinieku centieties

saglabāt mieru, paust līdzjūtību, runāt par emocijām, bet, ja tās kļūst pārāk izteiktas, novērsiet uzmanību uz kaut ko citu un mēģiniet uzsākt sarunu par citu tēmu.

• **Neignorējiet pašnāvības draudus.** Ja tuvinieks aktīvi draud izdarīt pašnāvību, uztveriet to nopietni un sauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību (Neatliekamā medicīniskā palīdzība: 113).

• **Neaizmirstiet rūpēties par sevi.** Saprotiet savus emocionālos resursus, stiprās un vājās vietas, cieniet sevi, ziniet savas robežas. Jūs varat doties pie ārsta-psihiatra vai psihoterapeita uz vienreizēju konsultāciju, lai noskaidrotu visus sev interesējošos jautājumus un izlemtu par piemērotāko pašpalīdzības sniegšanas metodi. Apmeklējiet psihoterapiju, ja tas ir iespējams, vai lasiet pašpalīdzības materiālus, kas pieejami gan internetā, gan drukātā veidā.

2. Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām saslimšanām, ir svarīga:

- **Drošības sajūta** – lielai daļai šo cilvēku ir nedrošības sajūta, un sajūta, ka jebkurā brīdī var notikt kaut kas slikts. Nereti cilvēki baidās ne tikai par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt sajūtu, ka mēs cilvēkam nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu. Cilvēks jūtas drošāks, ja saruna ar viņu notiek viņam saprotamā valodā, draudzīgā balss tonī, ievērojot abiem sarunu biedriem ērtu fizisku attālumu jeb saskarsmes telpu. Parasti attālums, kādā cilvēki

jūtas ērti sarunājoties, ir izstieptas rokas attālums. Taču tas var atšķirties atkarībā no tā, cik tuvas attiecības ir sarunu biedriem, kā arī no tā, kā cilvēks ikdienā ieradis komunicēt. Pilsētās dzīvojošajiem saskarsmes telpa bieži ir mazāka nekā cilvēkiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas.

- **Pieņemšana** – lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi no psihiskiem traucējumiem, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”.

- **Uzslavēšana** – liela daļa cilvēku, kuri sastapušies ar psihiskiem traucējumiem savā dzīvē, iekšēji jūtas nevarīgi, bezspēcīgi. Nereti viņos mājō bezcerības sajūta. Svarīgi dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.

- **Cieņa un novērtējums** – cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi, zemāki un kontrolējami. Frāzes, piemēram,

„Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlāmā veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?” un „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!” vairo cilvēkam sajūtu, ka viņš ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju. Reizēm cieņu palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs uz savu sarunu biedru skatāmies kā „no apakšas uz augšu”. Ar domu „Ko es no Tevis varu iemācīties?”, turklāt darot to nevis ar apbrīnu, bet ar interesi un cilvēcīgu.

3. No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

- **Vispārīgas, klišeiskas frāzes.** Cilvēkam emocionāli grūtā brīdī mēs bieži sakām – „Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko satraukties!”, „Tas viss ir tikai Tavā galvā” vai tamlīdzīgas frāzes. Šādi izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski

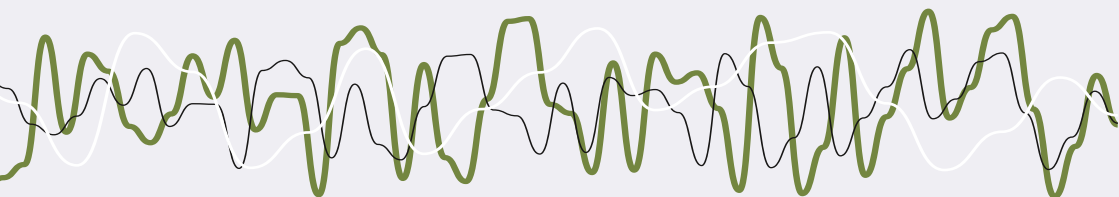
traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi. Iekšēji cilvēkam, kuram ir spēcīgas, negatīvas emocijas un satraucošas domas, ir grūti noticēt, ka viss būs labi. Šādi izteikumi no tuvinieka vai sarunu biedra var radīt viņam sajūtu, ka viņš ir nesaprasts.

EMOCIONĀLI NESTABILA PERSONĪBA

- **Padomu došana.** Mums bieži no malas šķiet, ka situācija ir vienkārši atrisināma un mēs steidzamies dot kādu padomu, pamācīt, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”. Šādas un līdzīgas frāzes nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš pats nespēj atrast risinājumu, mazina viņa ticību paša spēkiem, liek viņam justies zemākam. Labāk būt iekļūstīgam klausītājam nekā padomdevējam. Ja vēlamies mudināt cilvēku vērsties pēc palīdzības, tad gan padomu došanu var izmantot, sniedzot informāciju par to, kur un kādā veidā var saņemt speciālista

konsultāciju un kāds ieguvums no tā būs konkrētajam cilvēkam. Atsevišķos gadījumos var palīdzēt noorganizēt vizīti pie speciālista, ja pats cilvēks to nevar un nevēlas darīt – palīdzot atrast piemērotāko speciālistu un sazvānot to.

- **Nosodišana un kritizēšana.** Nereti mēs sarunu biedram pieprasām paskaidrot to, ko viņam pašam ir grūti sevī tik vienkārši izskaidrot – „Kā Tu varēji to nezināt?”, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?”. Šādi un līdzīgi jautājumi cilvēkā var izraisīt trauksmi un vainas sajūtu.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros