

Insidan

Därför drabbas vissa av känslomässig berg- och dalbana

PUBLICERAD I GÅR 20:12



Foto: Fredrik Funck

Att vara emotionellt instabil är att åka berg- och dalbana i humöret. Men forskningen har kastat nytt ljus över det syndrom som förut kallades borderline. Ett tillstånd som skapade mycket lidande och tidigare betraktades som svårt eller omöjligt att behandla.

- I dag är läget ljus för personer med emotionell instabilitet, säger psykologen Anna Kåver.

UTVALD LÄSNING I DIN MEJLBOX

Det bästa från Insidan och Fråga experterna

[Skaffa nyhetsbrev](#)

– Att vakna och känna sig som en drottning – och gå till sängs och vilja dö. Och sedan pendla i humöret kanske fem gånger däremellan.

Så beskrivs emotionell instabilitet av Predrag Petrovic, specialistläkare i psykiatri och forskare vid Karolinska institutet och författare till boken "Känslostormar – emotionell instabilitet och hjärnan".

Emotionell instabilitet handlar om att vara sårbar, att ha en känslighet för att reagera starkt på det som händer en, och att ha svårt att hantera sina känslor, förklarar Anna Kåver, psykolog och psykoterapeut.

– Man har en oförmåga att reglera sina känslor på ett sätt så att de hjälper en, inte stjälper, att leda sitt liv i den riktning man vill. Oförmågan leder till att man får svårt att agera klokt, att styra sina beteenden. Tråkigt nog leder detta ofta till destruktivitet, skadlig impulsivitet och problem med att få relationer att fungera bra, säger Anna Kåver.



Anna Kåver är psykolog och psykoterapeut. Hon har skrivit boken "Dialektisk beteendeterapi vid Emotionellt instabil personlighetsstörning" och var en av de första att arbeta med terapiformen i Sverige. Foto: Roger Tillberg/TT

Hon poängterar att emotionell känslighet inte bör klassas som något skadat eller fel i sig.

– Att vara en emotionell person är inte att vara sjuk eller konstig. Tvärtom, det är ofta en tillgång. Men vi talar här om en känslighet som leder till allvarliga problem för bäraren och hens omgivning.

En person som är emotionellt instabil kan ha snabba humörsvägningar, vara utagerande, ibland aggressiv. Sinnesstämningen kan snabbt slå över i nedstämdhet och att hen drar sig undan. Men personen har också nära till starka positiva känslor som glädje och kärlek.

– Det är inte ovanligt att det handlar om kreativa människor som konstnärer, poeter, musiker, och skådespelare, säger Predrag Petrovic.

Båda könen är självdestruktiva, det vill säga de skadar sig själva som ett sätt att lindra inre smärta med yttre

Han menar att det också finns en könsskillnad i hur det destruktiva tar sig i uttryck hos de drabbade.

– Man tror att det är en majoritet av kvinnor som lider av emotionell instabilitet. Men det kan hänga ihop med att kvinnor söker hjälp i högre utsträckning och att det finns ett mörkertal bland de män som sitter i fängelse. Båda könen är självdestruktiva, det vill säga de skadar sig själva som ett sätt att lindra inre smärta med yttre. Men hos män spiller destruktiviteten ofta över åt det mer aggressiva.

Har man diagnosen emotionellt instabil personlighetsstörning, EIPS, en allvarigare form av emotionell instabilitet, är det inte ovanligt att även lida av stark ångest, depression, självskadebeteenden och neuropsykologiska problem.

– En hög procent av patienter med allvarlig EIPS är suicidala och relativt många av dem tar också livet av sig, säger Anna Kåver.



Känslornas berg- och dalbana. Den som är emotionellt instabil kan ha kraftiga humörsvägningar, och pendlar snabbt mellan negativa känslor som ilska, nedstämdhet och starka positiva känslor som glädje och kärlek. Foto: Alamy

I takt med att kunskapen kring diagnosen ökat har det också uppstått ett behov av att ersätta den tidigare benämningen borderline. Framst på grund av att den ansågs missvisande, man tror inte längre att det handlar om ett ångesttillstånd som gränsar till psykos, vilket namnet ursprungligen syftade på. En annan fördel med namnbytet är att ordet borderline kommit att förknippas med en stigmatisering av de personer som led av det.

En klassisk nidsbild av en borderline-personlighet porträtteras i filmen "Farlig förbindelse"; Glenn Close spelar Alex Forrest som har en affär med en gift man. Hon framställs som extremt oberäknelig, pendlar mellan eufori och hat, och när hon blir avvisad går hon till attack mot mannens familj. Alex är så

destruktiv att till och med familjens husdjur drabbas – därav det föga smickrande begreppet ”kaninkokerska”. ”Borderlinehäxa” är ett annat populärt invektiv för utagerande kvinnor, möjligen inspirerat av samma film.

Både dina gener och det du lärt dig och påverkats av under ditt liv spelar in

Men det är inte bara inom populärkulturen som de emotionellt instabila varit missförstådda, även inom vården har den här typen av patienter varit kontroversiella.

Predrag Petrovic beskriver i ”Känslostormar” hur han som läkarstudent märkte att en patientgrupp utmärkte sig genom att splittra vårdpersonalen i två grupper. Det var patienter som låg inlagda efter att ha försökt skada sig själva, ofta kvinnor. En del av personalen ansåg att de var manipulativa och att de tog vårdresurser i anspråk i onödan. Var det i själva verket friska personer som överdrev sitt lidande för att få uppmärksamhet?



Predrag Petrovic är specialläkare i psykiatri, forskare vid Karolinska institutet och författare till boken "Känslostormar – emotionell instabilitet och hjärnan". Han kallar tillståndet för "känslornas ADHD". Foto: Mia Carlsson

Efter att ha ägnat flera år åt forskning kring hur känslor och smärta kan styras av olika system i hjärnan blev Petrovic övertygad om att patienternas lidande var äkta. Han började fundera på om de okontrollerade och begripliga känslolokasten

kunde ha sin förklaring i biologi och kognition, det vill säga hur hjärnan bearbetar och tolkar information. I "Känslostormar" liknar han tillståndet vid "känslornas adhd" och ansluter sig till den så kallade biosociala modellen för att förklara hur emotionell instabilitet uppstår.

– Både dina gener och det du lärt dig och påverkats av under ditt liv spelar in. Du kan vara född med en känslomässig sårbarhet, på samma sätt som du är född med en kapacitet för att bli kort eller lång. Och om du sedan har en dålig uppväxtmiljö eller utsätts för stress eller trauma ökar risken att du blir emotionellt instabil. Men generna spelar en mycket större roll än vad vi tidigare trott, säger Predrag Petrovic.

Anna Kåver utvecklar:

– Om vi växer upp som känsliga personer i en ickebekräftande miljö kan problem uppstå som vuxen. Traumatiska händelser som mobbning, psykiska, fysiska och sexuella övergrep och svåra separationer kan också bidra till att känsligheten övergår till tillstånd som blir problematiska för individen.

De söker för depression, sin ångest och för sin oförmåga att hitta ett bra liv tillsammans med andra

Ofta blir den känslomässiga sårbarheten och instabiliteten synlig först i tonåren, vilket delvis hänger ihop med biologi och hormonförändringar. Men även sociala förändringar kan påverka – skolbyten, ökade krav på självständighet, eventuella förändringar i familjen som skilsmässa eller flytt.

Röriga situationer och sociala kontakter blir ofta en utmaning för den med emotionell instabilitet.

– Eftersom det här tillståndet angränsar till adhd är det svårt när saker händer för snabbt och man riskerar att ryckas med okontrollerat, som i stökiga klassrum till exempel. Och all social interaktion är egentligen en utmaning, särskilt med vänner eller partners, säger Predrag Petrovic.

– De har svårt att hitta meningen med livet och framför allt känner de sig ensamma och oförstådda. De söker för depression, sin ångest och för sin oförmåga att hitta ett bra liv tillsammans med andra.



När problemen får smärtsamma konsekvenser på alla nivåer – studier, arbete, relationer, ekonomi - brukar de drabbade söka hjälp. Den goda nyheten är att läget är ljus vad gäller behandling av emotionellt instabila. Foto: Fredrik Funck

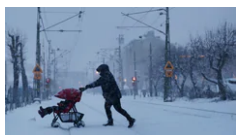
Relationer och prestation är ofta en känslig kombo, menar Anna Kåver:

– När personen upplever krav på att prestera, i skolan, på jobbet och socialt. En känsla och tanke om att inte duga eller att vara konstig kan göra att möten med andra blir svåra. När hen upplever kritik eller inte känner sig förstådd. Likaså att stå upp för sig själv och sina åsikter på ett bra sätt. Andra svåra lägen är att bli övergiven, eller uppleva sig som övergiven, av kompisar, familj eller i kärleksrelationer.

För de närstående är det ofta svårt att hänga med i de tvära känslolagarna, förstå vad som händer inuti den drabbade och veta hur de ska bemöta det.

– Anhöriga känner sig ofta hjälplösa och upplever att vad de än gör så blir det fel och att det förstärker problemen. Det är svårt för personen med emotionell instabilitet att förklara för andra vad som pågår inuti dem, därför att de själva inte kan sätta ord på det. Svängningarna i sinnesstämning gör det svårt att planera för aktiviteter tillsammans. Många anhöriga uttrycker sin kärlek men påfrestningarna kan till slut bli så starka att de leder till separation, något som stärker upplevelsen av att vara ”fel” hos den drabbade.

ANDRA LÄSER



SVERIGE

**Trafikverkets
snövarning: Ge
dig inte ut på...**

06:26



SPORT

**Toivonen tog
första ligatiteln -
som 34-åring**

07:03



SPORT

**NFL-legendaren
tackar nej till
Trump's medalj**

07:53

När problemen får smärtsamma konsekvenser på alla nivåer – studier, arbete, relationer, ekonomi brukar de drabbade söka hjälp.

Förståelsen och respekten för patienterna har ökat, vilket i sin tur även ökar självrespekten hos patienterna

Den goda nyheten är att emotionellt instabila har ett helt annat läge i dag än för 20 år sedan. Forskning och behandlingsutveckling har bidragit till att man ser helt andra möjligheter till att behandla patienterna, menar Anna Kåver som tillsammans med Åsa Nilsson skrivit boken ”Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning” och även var med och tog behandlingsmetoden till Sverige.

– I många regioner har man kliniker som arbetar med den psykoterapi som har starkast evidens – Dialektisk Beteendeterapi, DBT. I den får patienten en gedigen och relativt sett långvarig psykoterapi med både individuell kontakt och gruppträning av sociala och emotionella färdigheter. Idag är läget ljus för personer med emotionell instabilitet.

– Tidigare ansågs dessa patienter som mycket svåra att behandla och skickades därför mellan kliniker och regioner på ett sorgligt och desperat sätt. Förståelsen och respekten för patienterna har ökat, vilket i sin tur även ökar självrespekten hos patienterna. Jag är lite stolt över att ha kunnat bidra till detta, säger Anna Kåver.

Predrag Petrovic tycker att det är viktigt att öka kunskapen kring emotionell instabilitet och ta bort stigma kring tillståndet.

– Det finns ett värde i att få saker förklarade. Jag har träffat många drabbade som sagt ”wow, äntligen förstår jag vad det är som händer”. Den insikten är en del i processen av att gå vidare och hantera problemet.

Läs mer:

[”Äntligen har jag lärt mig att hantera känslolådan”](#)

[Så går DBT-behandlingen till](#)

TEXT



Catia Hultquist

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt