

Psihoedukacija o poremećajima ličnosti

Ime i prezime: Matea Mataić

Što je ličnost?

Kroz iskustva u vlastitom životu sigurno ste primijetili kako se ljudi razlikuju po mnogim karakteristikama koje nazivamo osobinama. Primjerice, neki su vrlo društveni, otvoreni, lako sklapaju prijateljstva, dok su drugi zatvoreniji, povučeni i ne vole biti okruženi s puno ljudi. Svaka osoba ima svoju jedinstvenu ličnost odnosno jedan prilično stabilan, dosljedan i složen sklop osobina koje utječu na to na koji način osoba doživljava svijet oko sebe te kako donosi odluke odnosno kako se ponaša.

Što ako su neke tvoje osobine jako izražene?

No, ponekad ove, uobičajene osobine postaju izrazito naglašene, krute, pa i neprilagođene okolini i zahtjevima svakodnevnih situacija. Kada su takve da osobi znatno otežavaju svakodnevno funkcioniranje, stvaraju prevelik stres ili pak ljudi u njegovoj okolini pate i teško se nose s tim - tada može biti korisno poraditi na njima u psihoterapiji.

Primjerice, osoba koja inače uživa u bliskosti i intimnim odnosima s drugim ljudima može postati takva da ju obuzima pretjeran strah od samoće, odvajanja i napuštanja od strane tih bliskih osoba. Tada ona pokazuje jedan ovisan obrazac ponašanja što utječe ne samo na njezino emocionalno stanje već i na život i funkcioniranje njoj bliskih osoba.

Kako se razvijaju prenaplašene osobine?

U razvoju takvog ponašanja ulogu igraju genetika i okolina. Osoba vrlo vjerojatno ima određenu biološki odnosno genetski faktor koja ju čini ranjivom za razvoj takvih, izraženih osobina koje joj otežavaju funkcioniranje. Sigurno ste i sami primijetili da neki članovi obitelji imaju slične osobine ličnosti. Međutim, genetika određuje rizik od, ali nije dovoljna da bi se te osobine razvile do te mjere da značajno otežavaju svakodnevno funkcioniranje. Za to su potrebni i određeni nepovoljni utjecaji iz našeg iskustva i okoline. To mogu biti različiti teški traumatski događaji i iskustva iz djetinjstva.

Kako si pomoći?

Prvi i najvažniji korak jest priznati si i posvijestiti si da spostoji problem. Nakon toga, idući je korak potražiti pomoć. Dobra je vijest da psihoterapija može dovesti do napretka. Jedan od oblika terapije je i kognitivno bihevioralna terapija, strukturirana terapija usmjerena cilju. Tijekom terapije uči se bolje razumjeti kako naše misli utječu na naše ponašanje te kako usvojiti učinkovite strategije suočavanja sa teškoćama.