



Mõned nõuanded impulsikontrolli tõhustamiseks

- Leidke endale füüsilist tegevust (näiteks jalutamine, koristamine, sport), midagi, mis aitab mõtteid mujale viia.
- Kuulake muusikat, mis aitaks meeleolu parandada (näiteks kui olete kurb, võite kuulata rõõmsat muusikat ja kui olete ärev, kuulake muusikat, mis aitaks lõõgastuda).
- Kui Te ei suuda ise oma emotsioonidega toime tulla, siis helistage kellelegi, keda usaldate ja rääkige sellest.
- Andke oma emotsioonile nimi, märgake seda juba siis, kui see alles hakkab tekkima ja laske sellel "lihtsalt olla". Ärge püüdke seda alla suruda või sellest kinni hoida. Proovige oma emotsiooni võtta sellisena nagu see on.
- Kui tekib tugev negatiivne emotsioon või tung end vigastada, püüdke paar minutit vastu pidada ja teadvustage endale, et kui Te midagi ette ei võta, hakkab ebameeldiv tunne juba paari minuti pärast vaibuma.
- Istuge või lamage rahulikult kohas ja pöörake tähelepanu oma hingamisele – hingake sügavalt, rahulikult ja jälgige, et hingamise ajal liiguks Teie kõht, mitte rindkere.
- Minge sooja vanni või duši alla, sest veeprotseduurid aitavad lõõgastuda.
- Tehke harjutusi, mis aitavad Teie tähelepanu kõrvale juhtida. Näiteks: hingake rahulikult ja hakake mõttes lugema üles asju, mida Te enda ümber näete, võite neid liigitada värvide või suuruste järgi; kuulake helisid enda ümber, jälgige, kuidas need lähevad valjemaks ja vaiksemaks, püüdke keskenduda helide kuulamisel detailidele.
- Kui Teil on tugev tung end vigastada, siis võite proovida selle asemel hoida oma naha vastas jääkuubikut, kuni see hakkab põhjustama mõningast ebamugavustunnet. Võite ka panna oma randme ümber kummi ja sellega vastu nahka lasta. See tekitab vähese valuaistingu, kuid ei lõhu siiski Teie nahka ega jäta arme.

Kui Teie lähedasel on ebastabiilne isiksushäire, siis on väga oluline viia end kurssi selle häire sümptomitega. See aitab lähedase käitumisest paremini aru saada ja teda mõista. Kindlasti ei tohiks tema käitumist isiklikult võtta, tuleb jääda rahulikuks ja endale meenutada, et tema käitumine tuleneb haigusest.

Koostaja: psühhiaatriaosakonna õde Katrin Roomets

2012

Ebastabiilne isiksushäire

Ebastabiilne isiksushäire

Igal inimesel on isiksus, mis väljendub selles, kuidas ta tunneb, mõtleb ja käitub. Kui tegemist on tugevate kõrvalekalletega antud kultuuri keskmise inimese tajumise, mõtlemise, tunnete ja eriti suhete laadist, nimetatakse seda isiksushäireks. Üheks isiksushäirete alatüübiks on ebastabiilne isiksus, mis jaguneb kaheks alavariandiks: impulsiivset tüüpi ebastabiilne isiksus ja piirialast (*borderline*) tüüpi ebastabiilne isiksus.

Impulsiivset tüüpi ebastabiilne isiksus

Impulsiivset tüüpi ebastabiilse isiksushäire peamisteks sümptomiteks on emotsionaalne ebastabiilsus ja vähene impulsikontroll. Sageli esineb vägivaldpuhanguid ning ähvardavat käitumist, eriti vastuseks kriitikale.

Piirialast tüüpi ebastabiilne isiksus

Piirialast tüüpi ebastabiilse isiksushäire sümptomid jaotatakse üheksasse kategooriasse. Häire diagnoosimise aluseks on sümptomid vähemalt viiest alljärgnevast kategooriast:

1. Impulsiivne (või tähelepanu otsiv) käitumine. Käitutakse ilma tagajärgedele mõtlemata. Siia alla võivad kuuluda näiteks juhuslikud seksuaalsuhted, ebaseaduslike ainete tarbimine, kontrollimatu raha kulutamine, ülesöömissood. Ettemõtlemise võime on minimaalne ja tugevad vihapursked võivad viia vägivaldse käitumiseni, eriti siis, kui keegi kritiseerib või takistab impulsiivseid tegusid.
2. Enesevigastamine, korduvad suitsiidkatsed või nendega ähvardamine.
3. Tugevad meeleolu kõikumised päeva jooksul.
4. Ootamatud vihapursked.
5. Pidev hirm hülgamise ees. Hülgamise hirmu tõttu võivad nad muutuda klammerduvaks, sõltuvaks ning äärmiselt armukadedaks.
6. Ebaselge mina-pilt. Puuduvad kindlad eesmärgid ja eelistused (sageli ka seksuaalsed). Ühel hetkel nähakse iseennast ja maailma ühtmoodi, järgmisel hetkel juba hoopis teisiti.
7. Tühjusetunne. Sage on igavus, üksindustunne, rahulolematuus. Ihaldatakse midagi, mis pakuks rahuldust, kuid ei teata, mis see olla võiks.
8. Ebastabiilsed suhted. Maailma, inimesi ja suhteid nähakse must-valgena. Kõik on kas hea või halb, vahepealset varianti ei ole. Ühel hetkel võidakse tunda end teisega väga lähedasena ja järgmisel hetkel tuntakse tülgaust. Iseloomulik on ka raskused teiste tunnete mõistmisel.

9. Psühhootilised elamused, ebareaalsustunne. Kaob kontakt reaalsusega. Võib esineda tunne nagu vaataks oma elu kõrvalt, ilma ise selles osaline olemata. Mõnikord võib esineda ka kuulmismeelepetteid. Taolised sümptomid esinevad tavaliselt lühiajaliselt.

Ebastabiilse isiksushäirega inimesed kannatavad sageli ka depressiooni, ärevushäire või söömishäire all. Lisaks võib neil esineda kalduvust tarvitada alkoholi või narkootikume. Häire algab tavaliselt varases täiskasvanueas. Enne täiskasvanuiga diagnoositakse häiret harva, sest isiksus ei ole veel täielikult välja kujunenud. On leitud, et sümptomid võivad aja jooksul kas süveneda või väheneda.

Tekkepõhjused

Ebastabiilse isiksushäire täpsed tekkepõhjused ei ole teada, kuid uuringutes on leitud kõrvalekaldeid aju erinevate piirkondade koostöös. Piltlikult võib öelda, et aju „pidurdussüsteem“ on nõrk. Kui tavainimese käitumist hoiab kontrolli all veoauto jõule vastav pidurdussüsteem, siis ebastabiilse isiksushäire korral on see süsteem veoauto asemel jalgratta jõule vastav, mis pole piisav. Lisaks on paljudel juhtudel, kuid mitte alati, ebastabiilse isiksushäirega inimesed juba varases nooruses kogunud traumaatilisi sündmusi, näiteks ahistamine, raske kaotus või hoolitsuseta jäämine.

Kuigi isiksushäire on psüühikahäire, mitte ebapädeva kasvatus tagajärg, võivad häire kujunemisel kaasa rääkida ka kasvatuslikud tegurid: vanemad on pidanud lapse tundeid tühisteks või pole lubanud väljendada erinevaid emotsioone. Uuringute tulemused viitavad ka pärilikkuse osatähtsusele.

Ravivõimalused

Raviks on pikaajaline (sageli aastate pikkune) psühhoteeraapia, kus selgitatakse, mis võis lapsepõlves valesi minna ja tegeletakse nende mälestustega. Teraapia käigus tegeletakse ka patsiendi emotsioonidega, mõtetega ja käitumisega ning püütakse patsienti iseennast ja oma tundeid paremini mõistma panna. Õpetatakse toime tulema tugevate negatiivsete emotsioonidega ja vajadusel vaidlustama automaatsmõtteid. Teraapia eesmärgiks on saavutada suurem impulsikontroll ja stabiilsus suhetes, samuti parandada ärevusega toimetuleku oskust ning leevendada tujude kõikumist ja psühhootiliste ilmingute esinemist. Isiksushäiret ei saa ravimitega välja ravida, kuid ravimid võivad leevendada teatud sümptomeid või kaasuvaid probleeme. Antidepressandid võivad osutada vajalikuks meeleolu parandamiseks ja neuroleptikumid võivad vähendada ärevust, viha ning impulsiivsusega seotud probleeme ja psühhootilisi sümptomeid. Terapeutiline roll on ka päevakeskustel või sarnaste probleemidega patsientidele loodud programmidel, mis aitavad kaasa elukvaliteedi parandamisel.