



Ångest

Emotionellt instabilt personlighetssyndrom innebär att du hanterar starka känslor på ett sätt som kan bli skadligt för dig själv. Det finns behandlingar som kan hjälpa dig. Det finns även mycket du kan göra själv för att må bättre.

Emotionellt instabilt personlighetssyndrom kallas även för borderline personlighetssyndrom

I den här texten används benämningen emotionellt instabilt personlighetssyndrom, och förkortningen EIPS.

Du som har EIPS har ofta starka känslor som växlar snabbt. Du kan ofta hantera starka känslor på ett sätt som kan bli destruktivt för dig själv. Det är också vanligt att du har svårt i nära relationer.

Det är vanligt att ha svårigheter som liknar EIPS när man är i puberteten eller som ung vuxen då många är osäkra på sin identitet. Det går ofta över av sig själv. Många lär sig så småningom att hantera känslor och relationer på ett sätt som inte är destruktivt.

För att få diagnosen EIPS ska minst hälften av följande symtom stämma in på dig:

- Du har en stark rädsla att bli övergiven.
- Du har förvirrade tankar och känslor inför dig själv. Du upplever ofta att din självbild inte stämmer överens med omgivningens uppfattning om dig.
- Du upplever ofta en inre tomhet.
- Du har starka känslor som snabbt kan förändras från ett extremt känsloläge till ett annat.
- Känslor för andra personer kan växla snabbt. Ett exempel är att ena stunden beundra någon till att i nästa stund bli mycket arg eller besviken på samma person.
- Du kan känna en intensiv ilska som omgivningen uppfattar som överdriven i förhållande till orsaken.
- Du kan ibland bli väldigt misstänksam mot andra människor eller uppleva det som sker som överkligt.
- Du är impulsiv och kan ofta utveckla ett beroende av något slag.
- Du skär dig eller skadar dig själv på andra sätt. Du kan även ha [återkommande tankar på att avsluta ditt liv](#).

Vilka symtom du kan få och hur starkt de påverkar ditt liv varierar mycket från person till person. Här följer en beskrivning om vad symtomen kan innebära för den som har EIPS och hur de kan hänga ihop med varandra. Det motsvarar det som finns i punktlistan ovan, men beskrivs här lite mer utförligt.

Du kan ha lätt att bli beroende av de människor som finns runt omkring dig på ett sätt som andra uppfattar som överdrivet. Du kan till exempel be om bekräftelse av din partner hela tiden, även om det innebär att du inte mår bra av det.

Du styrs av en rädsla för att bli övergiven. Ibland styr den dig så mycket att du avslutar relationer. Anledningen kan vara att du hellre överger någon än att själv bli övergiven. Du kan känna att du ständigt behöver vara på din vakt och vara osäker om du kan lita på andra människor.

Du kan känna en stor tomhet inom dig som andra kanske har svårt att förstå. Du kan känna dig ensam och missförstådd.

Du kan också känna dig osäker på vem du är och vad du egentligen har för värderingar. Det gör att du lätt kan påverkas av din omgivning. Det finns en risk att du tappar bort vad du själv vill och mår bra av.

Dina känslor växlar snabbt från att du mår bra eller helt okej, till mycket dåligt. Du kan till exempel känna stark irritation, [ångest](#) eller [nedstämdhet](#) som kan vara några timmar upp till några dagar.

Det är ofta svårt för dig att känna tillit i nära relationer. Dina känslor kan svänga snabbt, vilket kan vara svårt för dina närstående.

Ibland kan du uppleva det som händer som överkligt. Det kan kännas som att det inte berör dig. Det gäller framför allt svåra eller jobbiga situationer. Det kan vara ett uttryck för något som kallas för dissociation.

Du kan även känna dig främmande inför dig själv. Du kan också uppleva att du har flera sidor eller personligheter i dig, som inte är överens med varandra.

Ibland kan du få svårt att hantera dina starka känslor. Då kan du få en impuls att skada dig själv. Det är inte ovanligt att den som har EIPS utvecklar [ett självskadebeteende](#) eller [en ätstörning](#).

Du kan också bli beroende av till exempel [alkohol](#), sex eller [spel om pengar](#).

Du kan känna en stor hopplöshet inom dig som du upplever att ingen annan kan förstå. Du kan känna dig värdelös eller övergiven.

Ibland kan du ha [tankar på att avsluta ditt liv](#). Om tankarna stannar kvar under en längre tid behöver du söka hjälp. Läs mer i nästa kapitel.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du tror att du EIPS. Där kan du antingen få behandling eller vägledning till vidare hjälp.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Du som är under 18 år kan kontakta en [vårdcentral](#), elevhälsan på din skola eller [barn- och ungdomspsykiatri](#), [bup](#). På en del bup-mottagningar behöver du en remiss från vårdcentralen.

Du som är upp till 20 - 25 år kan också kontakta en [ungdomsmottagning](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta genast en [psykiatrisk akutmottagning](#) eller ring 112 om du mår så dåligt att situationen känns outhärdlig och du

känner att du inte orkar mer. Mer information finns på sidan som riktar sig [till dig som har självmordstankar](#).

Ring också 112 om du är närstående till någon som du tror har planer på att skada sig själv allvarligt eller ta sitt liv. Mer information finns på sidan som beskriver [hur du kan hjälpa en person som har självmordstankar](#).

Att få diagnosen EIPS behöver inte betyda att du alltid kommer att ha den. Många lär sig med tiden att hantera sina känslor och relationer och kan leva ett bra liv.

Här är några exempel på sådant som du själv kan göra för att må bättre.

De allra flesta människor mår bra av att ha ett regelbundet liv med fasta rutiner. För den som har en känslighet kan det vara ännu viktigare.

Var noga med dina [matvanor](#) och se till att [sova tillräckligt](#) många timmar.

Det är bra om du regelbundet rör på dig. Att röra sig är ett effektivt sätt för att minska ångest, obehag och nedstämdhet. Var noga med att träningen syftar till att din kropp ska fungera bra, och inte till att du ska se ut på ett visst sätt.

Det går att sluta självskada. Det kan vara svårt att ändra ett beteende, men du klarar oftast mer än du själv tror. För att hitta andra sätt att hantera dina svårigheter, kan du behöva [ställa vissa frågor till dig själv](#).

Genom att ta svaren på allvar kan du få insikt om vad du behöver, och lära dig att förstå dig själv bättre.

Det är viktigt att avstå från [alkohol](#) och [andra droger](#). Även om du kan känna en lättnad för stunden, gör det att du får svårare att hantera obehagliga känslor i längden.

Undvik också lugnande eller smärtstillande läkemedel av de sorter som kan leda till ett beroende, som till exempel bensodiazepiner eller andra beroendeframkallande [läkemedel som används vid sömnsvårigheter](#).

Du kan behöva öva dig på att hitta sätt att stå [utnär du är stressad](#) och har starka känslor. Du kan behöva öva på att ta en paus i vissa situationer. Det kan vara bra om du får tid att lugna dig och tänka efter innan du agerar.

Välj människor som du mår bra av att träffa, och som accepterar dig som du är. Umgås med personer som möter dig med respekt och omtanke. Undvik miljöer där till exempel alkohol eller droger är en viktig del i umgänget.

Våga stå upp för vad du behöver och vill på ett vänligt och tydligt sätt, trots att du ser att andra känner och vill annorlunda. Risker är stor att du får ett utbrott eller mår dåligt om du anpassar dig för mycket.

Många kan bli hjälpta av meditation eller träning i [medveten närvaro, så kallad mindfulness](#). En del föredrar att göra [avslappningsövningar](#).

Det är metoder som kan hjälpa dig till att bli medveten om dina tankar och känslor, vilket kan göra det lättare att hantera svåra känslor i stunden.

Känslighet kan ofta höra ihop med en kreativ förmåga. Att få skapa genom att exempelvis skriva, måla, lyssna på eller göra musik kan vara ett bra sätt att hantera svåra känslor. Att skapa kan ge dig den kraft du behöver som motvikt i lägen då dina relationer med andra är påfrestande för dig.

Sök stöd hos andra med liknande erfarenheter som har börjat må bättre. Du kan till exempel kontakta någon av följande föreningar:

- [SHEDO](#)
- [Tilia](#)
- [Mind](#)
- [Frisk och Fri.](#)

Det finns även många [andra föreningar som erbjuder anonymt stöd på nätet](#). Att sätta ord på vad du känner kan hjälpa dig att förstå dig själv och ge dig nya perspektiv på din situation. Det kan också vara en början till att söka hjälp, till exempel i vården.

Det kan se olika ut på olika mottagningar hur utredningen går till. Du träffar ofta en läkare och en psykolog, och ibland även andra personer som arbetar inom vården.

För att din behandlare ska kunna ställa diagnosen EIPS behöver ni ha ett samtal som kallas för strukturerad intervju. Det innebär att hen ställer frågor utifrån en mall. Ibland ska du också själv fylla i formulär med olika färdiga svarsalternativ.

Du kan be en närstående att följa med om du behöver hjälp med att beskriva dina symtom.

Din behandlare tolkar svaren och använder resultatet för att ställa diagnosen EIPS eller en annan diagnos.

Symtom på EIPS är vanliga och kan likna besvär som finns i samband med andra tillstånd. Din behandlare behöver därför undersöka om du har annan diagnos än EIPS. Du kan även ha EIPS tillsammans med andra diagnoser.

Det här är exempel på andra diagnoser som kan påminna om EIPS:

- [adhd](#)
- [autismspektrum](#)
- [bipolär sjukdom](#)
- [posttraumatiskt stressyndrom, PTSD](#)
- [depression](#)
- [ätstörningar.](#)

Att få en diagnos kan upplevas på olika sätt. En del kan ibland känna en lättnad över att få en diagnos som talar om för en att man inte är ensam. Du får också veta vilka behandlingar som kan hjälpa dig. Det kan ge dig hopp om att kunna må bättre.

Vilken behandling du blir erbjuden om du har fått diagnosen EIPS kan variera beroende på var du söker vård. Oftast består behandlingen av någon form av [psykologisk behandling](#), och ibland även läkemedel.

Du kan ibland bli erbjuden behandling för andra diagnoser som påverkar hur du mår. Det kan till exempel vara någon av följande:

- [posttraumatiskt stressyndrom, PTSD](#)
- [depression](#)
- [alkoholberoende](#)
- [ätstörningar](#)
- [paniksyndrom](#) eller andra [besvär som beror på ångest](#)

Det kan vara till stor hjälp att få behandling för en svårighet i taget.

Det finns psykoterapiformer som är effektiva och anpassade till dig som har EIPS, till exempel:

- DBT, som är en förkortning av dialektisk beteendeterapi.
- MBT, som är en förkortning av mentaliseringsbaserad terapi.

Terapierna har många likheter med varandra, även om vissa begrepp och teorier kan skilja sig åt. Båda pågår under cirka ett år och du går både i individuell terapi och i gruppterapi.

En viktig del i behandlingarna är att man tränar olika metoder för att förstå, hantera och lugna känslor, till exempel [medveten närvaro](#), [mindfulness](#).

Du får öva dig i att föreställa dig att det någon annan känner är lika verkligt som det du själv känner. Du får en bättre förståelse för dina och andras känslor genom att förstå att olika upplevelser kan existera samtidigt.

Det är ofta en väntetid innan du får börja behandlingen.

En del mår bäst helt utan läkemedel. Andra kan behöva [antidepressiva](#) eller [stämningsstabiliserande läkemedel](#) och i vissa fall [antipsykotiska](#) läkemedel för att må bättre. Ibland kan du behöva läkemedel under svåra tider i ditt liv men klarar dig utan när du mår bättre igen.

Det är viktigt att du gör en utvärdering tillsammans med din behandlare vilken behandling som hjälper dig att må bättre.

Orsakerna till EIPS kan vara flera och variera från person till person. Ofta beror det både på egenskaper som du är född med. Det kan också bero på hur du har haft det under din uppväxt och senare i livet.

För en del personer kan det finnas svåra upplevelser, trauman eller övergrepp tidigt i livet. För andra är det mer oklart hur uppväxten har påverkat.

Du som är närstående kan ha behov av råd och stöd från andra i liknande situationer eftersom EIPS ofta handlar om svåra känslor i nära relationer.

Du kan många gånger behöva hantera kraftiga känslomässiga utbrott. Det kan både vara svårt att förstå och att förhålla sig till. Personer som har EIPS kan kräva omedelbar uppmärksamhet, samtidigt som du kan bli avvisad när du försöker

hjälpa till. Du kan också känna en maktlöshet över hur du ska kunna vara ett bra stöd.

Som närstående till någon med EIPS blir det ofta viktigt att sätta gränser för vad du orkar med. Dels genom att lugna och trösta, dels genom att vara tydlig med hur du själv känner och vad du orkar med.

Det är alltid bra att be den som har EIPS att söka vård, gärna flera gånger om det behövs. Att få behandling och stöd är särskilt viktigt om din närstående mår mycket dåligt, [skadar sig själv](#) eller har [självmodstankar](#).

Om du vill kan du erbjuda dig att följa med vid ett första vårdbesök.

Du behöver ta hand om dig själv för att må bra och för att orka vara ett stöd för personen med EIPS. Försök att få tillräckligt mycket sömn, röra på kroppen och att äta hälsosam mat på regelbundna tider.

Försök att ta dig tid att göra saker du tycker om och som får dig att må bra. Sök vård själv om du behöver det. Kontakta din kommun för att höra vilket anhängstöd som finns där du bor.

Sök stöd hos andra som har liknande erfarenheter. Det finns många föreningar för patienter och närstående, till exempel [AnBo - anhängsförening borderline](#), föreningen [SHEDO](#) och riksföreningen mot ätstörningar, [Frisk och Fri](#).

Här finns en lista över [föreningar som ger stöd på nätet](#).

En rikstäckande förening för närstående som har lokala avdelningar är [anhängs riksförbund](#). Du behöver inte vara medlem för att [kontakta en förening](#). Om du vill kan du vara anonym.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även barn ska få [vara delaktig](#) i sin vård.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Så påverkas din hälsa av tillräcklig
sömn

Så äter du hälsosamt

Föreningar som erbjuder stöd på
nätet

Senast uppdaterad:

2022-12-20

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Mathilda Zotterman, psykolog och psykoterapeut, Psykoterapiteamet, Psykiatri-och beroendemottagningen, Vårdbolaget
Tiohundra, Norrtälje

Ångest är rädsla eller oro som ofta känns i kroppen. Ångest kan kännas mycket obehagligt och skrämmande, men är ofarligt. Däremot kan det påverka livet mycket om du har ångest ofta. Då kan du behöva hjälp att må bättre.

Det är naturligt att känna sig nedstämd ibland. Men om du känner sig djupt nedstämd under en längre period kan du ha fått en depression.

En ätstörning kan innebära att du tänker mycket på din kropp och vad du äter. Den påverkar och skadar både din kropp och hur du mår psykiskt. Men det finns hjälp att få, och du kan bli av med sjukdomen om du söker vård.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).