



Nagle przechodzenie od radości do płaczu lub złości, gwałtowne i szybko mijające wybuchy gniewu, przesadna wrażliwość i problemy z kontrolowaniem emocji – to cechy charakterystyczne osób chwiejnych emocjonalnie, nazywanych potocznie neurotykami. Ich zachowania, nieprzystosowane do obowiązujących norm, są przejawem labilności emocjonalnej, czyli skłonności do reakcji emocjonalnych, które pod względem siły, czasu trwania oraz okresu wygasania są nieadekwatne do sytuacji. Tacy ludzie często doświadczają nieprzyjemnych emocji (lęku, poczucia winy, wstydu, smutku, złości), wykazują nadmierne napięcie, są nieśmiali, impulsywni, a niekiedy wręcz zachowują się wrogo, co negatywnie odbija się na ich umiejętności radzenia sobie ze stresem i wyzwaniem życiowymi.

Stabilność vs labilność emocjonalna

Koncepcję labilności emocjonalnej jako przeciwnego bieguna stabilności wprowadzili do psychologii twórcy tzw. wielkiej piątki, czyli pięcioczynnikowego modelu osobowości – Paul Costa i Robert McCrae. Według tych badaczy wymiar stabilność vs labilność stanowi jeden z podstawowych czynników osobowości. Zgodnie z ich teorią na chwiejność emocjonalną składają się: lęk, nieśmiałość, depresja, impulsywność, nadwrażliwość oraz agresywna wrogość. Przyczyny wykształcenia się u danego człowieka labilności emocjonalnej są złożone. Mogą ją powodować czynniki biologiczne, uwarunkowania genetyczne, a także oddziaływania środowiskowe. Z badań wynika, że najbardziej narażeni na rozwój niestabilności emocjonalnej są ludzie z niską samooceną, którym brakuje pewności siebie, a także osoby, które doznały w przeszłości traumatycznych doświadczeń (np. molestowania seksualnego, przemocy bądź porzucenia). Chwiejność emocjonalna towarzyszy też niektórym zaburzeniom psychicznym, m.in. depresji, schizofrenii, chorobie afektywnej dwubiegunowej, PTSD czy chorobie Alzheimera.

Typy osobowości chwiejnej emocjonalnie

Nie sposób stworzyć jednej, uniwersalnej charakterystyki człowieka niestabilnego emocjonalnie. Intuicyjnie można jednak wskazać pewne cechy wspólne dla takich osób, takie jak: zmienność nastrojów, trudności z nazwaniem przeżywanych emocji, dysregulacja emocjonalna (ich nadmierne przeżywanie bądź popadanie w odrętwienie), rozdrażnienie, odbieranie zachowań innych jako ataków, wycofanie, kiepskie radzenie sobie w sytuacjach stresowych, szybkie wycofywanie się z sytuacji trudnych i poddawanie wobec wyzwań, rozpamiętywanie negatywnych wydarzeń z przeszłości przy jednoczesnym zamartwianiu się o przyszłość. Zasadniczo w oficjalnej klasyfikacji chorób ICD-10 wyróżnia się dwa podtypy osobowości chwiejnej emocjonalnie:

– typ impulsywny – cechuje się wyraźną skłonnością do popadania w konflikty i kłótnością;

diagnozuje się go, gdy u pacjenta występują co najmniej dwie z następujących cech: skłonność do działań impulsywnych, łatwość do reagowania gniewem lub przemocą, trudności z podtrzymaniem działań, które nie przynoszą szybkiej satysfakcji, niestabilny i kapryśny nastrój; osoba o tym typie osobowości jest porywcza, gwałtowna i niecierpliwa, źle reaguje na krytykę i łatwo wpada w złość, wykazując przy tym zachowania agresywne.

– typ borderline – czyli osobowość z pogranicza; aby rozpoznać ten typ osobowości, pacjent musi wykazywać co najmniej trzy spośród następujących cech: niejasności dotyczące obrazu własnej osoby, celów i preferencji (również seksualnych), angażowanie się w intensywne, niestabilne związki prowadzące do kryzysów emocjonalnych, próby uniknięcia potencjalnego odrzucenia, groźby lub działania samobójcze i autoagresywne, stałe uczucie wewnętrznej pustki; człowiek z osobowością typu borderline jest bardzo chaotyczny, ma zaburzone poczucie własnej wartości (nadmiernie wysoką lub skrajnie niską samoocenę), surowo ocenia własne działania i silnie przeżywa negatywne emocje, czemu często towarzyszą objawy przypominające depresję, np. poczucie beznadziejności i zagrożenia.

Jak odzyskać równowagę? – leczenie osobowości labilnej

Funkcjonowanie osób chwiejnych emocjonalnie jest mocno zaburzone i zwyczajnie trudne. Nie oznacza to jednak, że z labilnością emocjonalną nie można sobie poradzić. Działania, które można podjąć na własną rękę, obejmują naukę technik relaksacyjnych (takich jak medytacja, joga, głębokie oddychanie, taniec, arte- i muzykoterapia) oraz sposobów kontrolowania własnych emocji, a także opracowanie własnych, adekwatnych – i akceptowalnych społecznie – metod radzenia sobie ze stresem.

Istotnym elementem leczenia labilności emocjonalnej jest zidentyfikowanie jej przyczyny – choć trzeba podkreślić, że nie zawsze jest to możliwe. Zwykle terapia wymaga połączenia psychoterapii (indywidualnej lub grupowej) z interwencją farmakologiczną. Zasadniczym celem leczenia jest przywrócenie równowagi emocjonalnej oraz nauka konstruktywnego wyrażania emocji.

OSOBOWOŚĆ LABILNA



TYP IMPULSYWNY

- brak kontroli zachowań
- gwałtowne reakcje
- łatwość wpadania w złość
- stałe napięcie
- skłonność do agresji
- konfliktowość
- brak cierpliwości



TYP BORDERLINE

- chaotyczne reakcje
- duży samokrytycyzm
- nasilone przeżywanie negatywnych emocji i lęku
- drażliwość, zachowania
- rywalizacyjne

Literatura

ICD-10. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Kraków– Warszawa 1997.

Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości. Czynnikiowe ujęcie osobowości (osobowość w świetle różnic indywidualnych), red. Anna Gałdowa, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.

Jerold J. Kreisman, Na huśtawce emocji. Jak rozmawiać z bliskim z osobowością borderline, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.

Streszczenie

Ramy zachowań uważanych za normalne są płynne. Z drugiej strony łatwo jest zidentyfikować osoby, których reakcje na bodźce są nieprzystosowane do panujących norm. Określa się je niekiedy neurotykami. Charakteryzuje je labilność emocjonalna, a zatem skłonność do reakcji emocjonalnych, które pod względem siły, czasu trwania oraz okresu wygasania są nieadekwatne do sytuacji. Tacy ludzie często doświadczają nieprzyjemnych emocji (lęku, poczucia winy, wstydu, smutku, złości), wykazują nadmierne napięcie, nieśmiałość, impulsywność, a niekiedy wręcz

wrogość. Chwiejność emocjonalna negatywnie odbija się na umiejętności radzenia sobie ze stresem i życiowymi wyzwaniami. Jej przyczyna może tkwić w genach, oddziaływaniu środowiska lub traumatycznych doświadczeniach z przeszłości. Leczenie zwykle wymaga połączenia farmako- i psychoterapii.

Zrealizowane w ramach projektu:

**“Żągiel możliwości - model dostępności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie”.
Projekt nr POWR.03.05.00-00-A046/19 współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.**



Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

