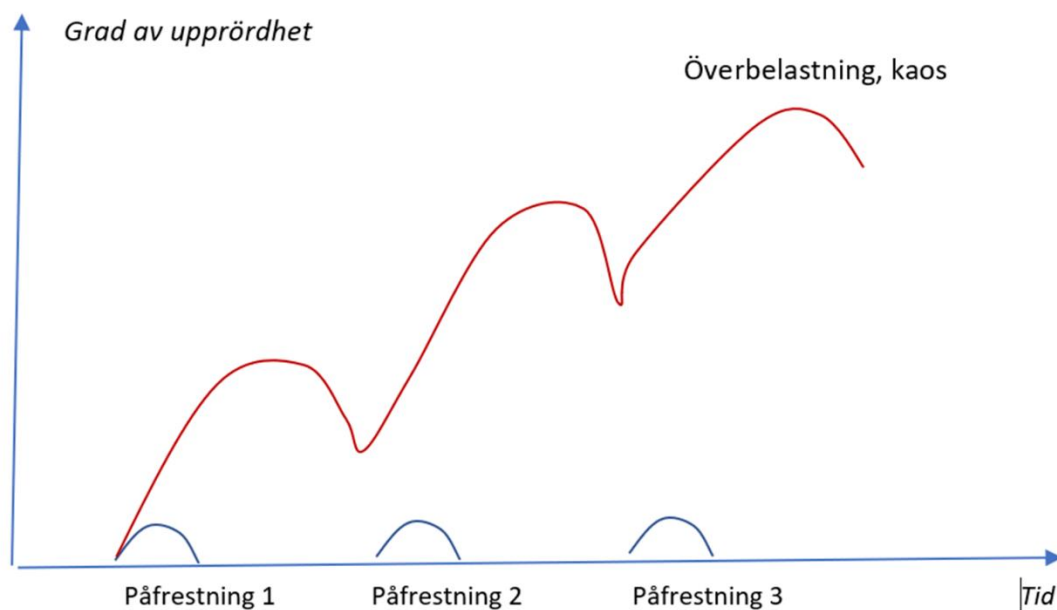


Träna bort din emotionella instabilitet



- Reaktiv! Känsligheten är så hög att det stör patientens vardag. Det går att lära sig att hantera reaktiviteten och bli av med sin diagnos. Prata om "känslighet" och "sårbarhet", inte om "störning".
- Mest utmärkande är "interpersonal hypersensitivity", interpersonell överkänslighet. Relationer är svårt och separationer är mycket smärtsamma.
- Bättras i viss mån med tiden, så det är inte alltid självklart att ge mediciner.
- Som med övervikt – det är inte patientens fel, men bara hon kan ta ansvar för att hantera sitt problem. Krävs personligt engagemang av patienten.
- Skapa samsyn om patientens besvär. Gå igenom kriterierna med patienten, be hen utveckla hur de relaterar till hennes eget liv.
- Bra att lägga saker "på bordet" / rita med dessa patienter. Lägg ut dina tankar "på prov", låt patienten korrigera dig.
- Minska sårbarheten: Behandla sjukdomar, äta lagom, undvika droger, sova tillräckligt, motionera, göra något var dag som får dig att känna dig kompetent, ev testa bolltäcke.
- Låt patienten bli upprörd och lär henne att hantera känslorna.
- Patienten behöver lära sig att tänka, "how to think".
- Vad kan och ska patienten göra? Be henne om egna förslag.
- När man pratar om något skapar man minnen som kan återfinnas och användas när de behövs.
- Hjälپ patienten bryta sitt självfokus ("self-centeredness").