

Emotionellt instabilt personlighetssyndrom (EIPS)

Basutredningen tyder på att du kan ha ett emotionellt instabilt personlighetssyndrom (tidigare kallat borderline personlighetsstörning). Du har därför blivit erbjuden en utökad utredning som kan visa om dina besvär beror på EIPS eller inte.

Varför?

Med en diagnos kan du få en förklaring till dina svårigheter och veta vilka behandlingar som kan hjälpa dig.

När?

Den utökade utredningen påbörjas så snart som möjligt efter basutredningen. För det mesta ingår minst två besök. Väntetiden varierar. Du kan fråga personalen som gjorde basutredningen om hur länge du kommer att få vänta.

Var?

För det mesta görs den utökade utredningen på samma ställe som du gjort basutredningen. Du kan också få tider på någon annan mottagning inom psykiatri.

Vem?

Du kan få träffa ny personal när du gör den utökade utredningen. Det är oftast en läkare eller psykolog som håller i utredningen. Du får gärna ta med någon du känner. Det kan vara ett bra stöd för att komma ihåg olika saker.

Hur?

Den utökade utredningen bygger på basutredningen. Resultaten från de båda utredningarna vägs ihop och analyseras av en läkare som ställer diagnos.

Läkaren bedömer också om du behöver utredas för något annat sjukdomstillstånd.

SJÄLVSKATTNING & INTERVJU

Precis som under basutredningen får du fylla i formulär där du värderar (skattar) dina besvär. Det är viktigt att du gör det i lugn och ro när du inte mår som sämst. Detta för att vi ska kunna bedöma hur du brukar uppleva och reagera i olika situationer i din vardag.

En viktig del av utredningen består av en fördjupad intervju som utgår från dina självskattningar.

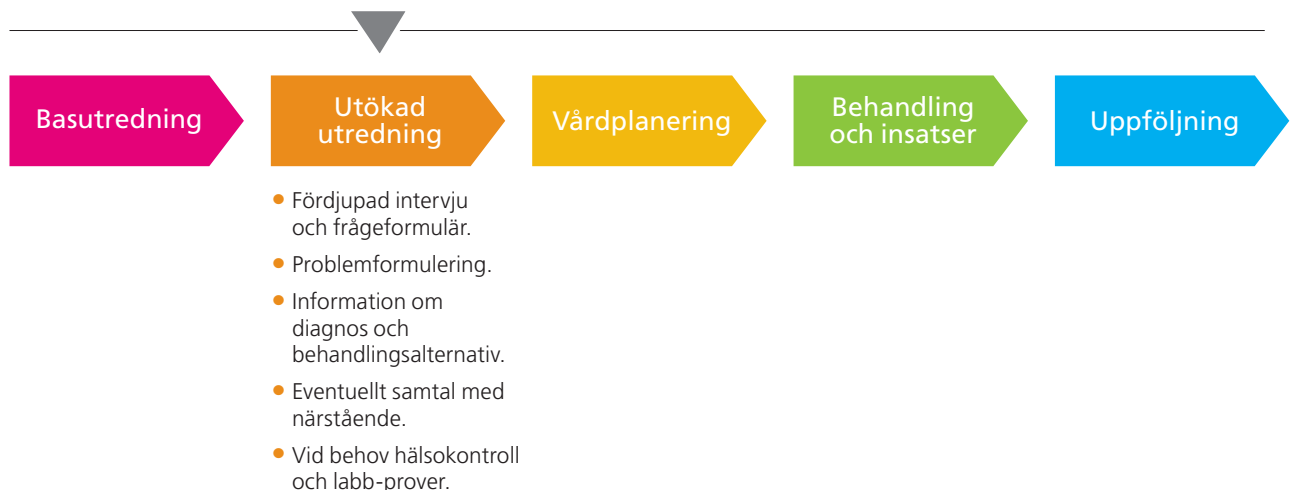
PROVTAGNING

Om du inte lämnat blodprov nyligen får du göra det. Blodprov tas eftersom vissa besvär kan ha fysiska orsaker.

I utredningen ingår även frågor om alkoholvanor och droger samt ett drogtest. Anledningen är att alkohol och droger kan göra att besvären blir värre och försvåra behandlingen.

Vad händer sen?

När utredningen är färdig går vårdpersonalen igenom resultaten tillsammans med dig. Om den visar att du har EIPS blir du erbjuden lämplig behandling. Om du inte har EIPS kan du få remiss för att göra en annan utredning eller för att få behandling för dina symtom.



Du har blivit erbjuden en **utökad utredning** av emotionellt instabilt personlighetssyndrom (EIPS). Utredningen kan visa om du har EIPS eller om dina besvär beror på något annat.

Om EIPS

EIPS innebär att ha starka känslor som snabbt kan förändras. Man kan också känna sig osäker på vem man är. Det gör det svårt att hantera sina känslor och kontrollera sina impulser.

Symtomen leder ofta till svårigheter i vardagen och i relationer, något som ofta ger ångest. Det är vanligt att försöka dämpa känslorna på olika sätt men det kan leda till olika typer av missbruk och ibland självskadebeteende.

Att få diagnosen EIPS innebär inte att man alltid kommer att ha den. Symtomen är ofta starkast hos unga och minskar när man blir äldre. Det finns också behandlingar som hjälper personer med EIPS att hitta sätt att hantera sina känslor. När man inte längre har kvar de svårigheter som ingår i diagnosen kan den avskrivas.

Det här kan du göra själv

För dig som har en känslomässig sårbarhet är det extra viktigt att ta hand om din hälsa och ha struktur i vardagen. Det kan göra att symtomen minskar och blir lättare att hantera. De här råden kan du ha nytta av både under utredningen och senare när du får behandling.

- Regelbundna vanor hjälper. Att äta på samma tider samt att gå upp och gå och lägga sig ungefär samma tid varje dag är en bra grund.

- Att motionera gör ofta att man mår bättre. Du kan till exempel promenera eller cykla. När du rör på dig bildas ämnen i kroppen som ger lugn och välbefinnande.
- Att undvika alkohol och avstå från droger är viktigt eftersom de kan förvärra symtomen.
- Berätta gärna hur du mår och vilka svårigheter du har för vänner och familj. Då blir det lättare för dem att förstå vad du går igenom och att vara ett stöd för dig.

HANTERA JOBBIGA KÄNSLOR

Att prata om hur du mår med någon i din närhet kan hjälpa dig att hantera obehagliga känslor. Du kan också uttrycka svåra tankar och känslor genom att skriva eller skapa bilder.

Du kan försöka distrahera dig med något som inte är dåligt för dig själv eller andra. Det kan vara att ta en promenad, titta på film eller lyssna på musik. Vad som fungerar är individuellt.

På föreningen Shedos webbplats finns en så kallad färdighetslista med fler tips på vad du kan göra för att hantera och minska obehagliga känslor.

Listan finns också som en app du kan ladda ner till mobilen. Läs mer på shedo.se/stod/fardighetslista.

Vill du veta mer?

- På 1177 Vårdguiden, 1177.se, hittar du information om EIPS och vad du kan göra för att må bättre.
- Nationella självskadeprojektet, [nationella självskadeprojektet.se](http://nationella.sjolvskadeprojektet.se).
- Snorkel har information om nedstämdhet och ångest samt vad du kan göra för att må bättre. Riktat sig främst till unga. Läs mer på snorkel.se.
- UMO riktar sig till dig som är mellan 13 och 25 år. Här kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer. Läs mer på umo.se.

Böcker

- *Att leva ett liv, inte vinna ett krig*. Av Anna Kåver. Natur & Kultur (2007).

- *Himmel och helvete och allt däremellan: Om känslor*. Av Anna Kåver. Natur & Kultur (2009).
- *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro*. Av Åsa Nilsson. Natur & Kultur (2007).

Stödföreningar

- *Shedo* sprider kunskap om självskadebeteende och ätstörningar samt ger stöd åt drabbade och närstående. Läs mer på shedo.se.
- *Anbo* samlar och ger stöd till anhöriga till personer med EIPS. Läs mer på anbo.se.
- *Riksförbundet för social och mental hälsa, RSMH*, ger stöd till den som drabbats av psykisk ohälsa, oavsett diagnos. Läs mer på rsmh.se.