

Ett sammandrag av publikationen "*Kajanoja J, Scheinin N M, Karlsson L, Karlsson H, Karukivi M. Illuminating the clinical significance of alexithymia subtypes: A cluster analysis of alexithymic traits and psychiatric symptoms. Journal of Psychosomatic Research 2017; 97: 111-117.*"

Att känna igen, skilja mellan och reglera känslor är viktiga förmågor med tanke på det psykiska välmåendet, föräldraskap samt sociala interaktioner. Alla människor känner känslor, men för somliga av oss är det svårare att identifiera och ge uttryck för dem. Många gånger kan det också vara svårt att skilja känslor från andra kroppsliga förnimmelser. Ett sådant här personlighetsdrag kallas alexitymi (lat. avsaknad av ord för känslor). Ett uttalat praktiskt tankesätt som fokuserar på den yttre världens detaljer och som finner människans inre värld mindre viktig eller intressant, anses även vara relaterat till alexitymi. Inom ramen för alexitymi förekommer även brist på fantasi, försvagad förmåga till empati och svårigheter i de sociala interaktionerna.

Alexitymi är ett allmänt drag, eller samling av drag, som förekommer hos cirka 15 % av befolkningen. Inom FinnBrain-populationen är förekomsten enligt våra utredningar dock endast 3-4 %. Alexitymi i sig anses inte vara en psykisk störning eller personlighetsstörning, utan ses snarare som en fortsättning på vissa personlighetsdrag. Därmed är alltså alla människor mer eller mindre alexityma. Trots detta verkar alexitymi exponera människor för flera hälsoproblem, såsom depression, ångeststörningar, ätstörningar, missbruk och högt blodtryck. En möjlig förklaring till dessa samband är att alexityma människor - möjligtvis utan att inse det själv - lider av kronisk stress.

Våra FinnBrain-forskningsresultat tyder på att alexityma individer möjligtvis kan delas in i två väldigt olika undergrupper. Personer av den första undertypen identifierar och medger att de har problem med att uttrycka känslor. Denna grupp lider också mest av depressions- och ångestsymptom. De som tillhör den andra undergruppen, som i huvudsak består av män, kan likaså vara oförmögna att uttrycka sina känslor, men anser det inte vara ett problem. Kanske är det så att deras fokus på det yttre, där de egna eller andras känslor anses oviktiga, skyddar dem från depression och ångest. Det är dock möjligt att detta samma drag kan utsätta individen för ohälsosamma sätt att reglera sina känslor, såsom missbruk och frosseri.