CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · CONTROL DE IMPULSOS Y CONDUCTA

Cleptomanía

Impulso recurrente e irresistible de robar objetos que no se necesitan, con tensión previa y alivio posterior, seguido a menudo de culpa.

SEÑALES FRECUENTES

- Robos de objetos sin valor o innecesarios
- Tensión antes y alivio después
- Culpa y vergüenza

PAUTAS PARA TI

1. Terapia cognitivo-conductual
2. Evita situaciones de riesgo
3. Pide ayuda antes de que haya consecuencias legales

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Evita juicios: es un problema de control de impulsos
2. Acompaña a buscar ayuda

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Antes de que haya consecuencias legales
2. Si aparecen depresión o ansiedad

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Siento impulsos de robar cosas que no necesito
☐ Antes de robar siento tensión
☐ Después siento alivio
☐ Luego me siento culpable
☐ No robo por necesidad ni por venganza
☐ He intentado parar sin conseguirlo
☐ Me ha pasado varias veces
☐ Me preocupan las consecuencias

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/cleptomania
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA: https://consaludmental.org/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112