CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · CONTROL DE IMPULSOS Y CONDUCTA

Trastorno explosivo intermitente

Arrebatos repetidos de ira desproporcionada (verbal o física) que la persona no logra controlar y de los que suele arrepentirse.

SEÑALES FRECUENTES

- Explosiones de ira desproporcionadas
- Daño a objetos o a otros
- Culpa o vergüenza después

PAUTAS PARA TI

1. Detecta las señales tempranas del enfado
2. Aléjate y respira antes de responder
3. Terapia de regulación emocional

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Aléjate durante el arrebato y retoma la conversación con calma
2. Pon límites claros a la violencia

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay agresiones: protégete y llama al 112 o al 016
2. Si hay consumo de alcohol o drogas

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo arrebatos de ira que no controlo
☐ Mi reacción es desproporcionada
☐ Grito, insulto o rompo cosas
☐ He llegado a agredir a alguien
☐ Después me arrepiento
☐ Los arrebatos aparecen de repente
☐ Me han traído problemas en casa o en el trabajo
☐ Me pasa varias veces al mes

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-explosivo-intermitente
- Llamada de orientación gratuita con nuestro equipo: clinicavivaldi.com/#orienta
- 016: atención a víctimas de violencia de género: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/telefono016/home.htm
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112