CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DISFORIA DI GENERE

Disforia di genere

Disagio significativo per la differenza tra il genere che la persona sente come proprio e quello assegnato alla nascita. Non è una malattia dell'identità: ciò che si cura è il disagio.

SEGNALI FREQUENTI

- Disagio con il corpo o il ruolo assegnato
- Desiderio di essere trattato/a secondo la propria identità
- Ansia o tristezza per il rifiuto

INDICAZIONI PER TE

1. Un ambiente che rispetta la tua identità protegge la tua salute mentale
2. Cerca professionisti con esperienza e rispetto
3. Sostegno psicologico se ci sono ansia o depressione

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Usa il suo nome e i suoi pronomi
2. Ascolta e sostieni senza giudicare

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono ansia, depressione o pensieri di morte: 024
2. Se subisci molestie o rifiuto

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Sento che il mio genere non coincide con quello assegnato alla nascita

☐ Le caratteristiche del mio corpo mi mettono a disagio

☐ Desidero essere trattato/a secondo il genere che sento

☐ Mi sento meglio quando esprimo la mia identità

☐ Lo sento da molto tempo

☐ Sento rifiuto o paura di raccontarlo

☐ Mi provoca ansia o tristezza

☐ Faccio fatica a essere me stesso/a in qualche ambito della mia vita

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/disforia-de-genero
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA (confederazione spagnola per la salute mentale): https://consaludmental.org/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112

Informazioni divulgative, non diagnostiche. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valencia, Spagna · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com