CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · PERSONALITÀ

Disturbo dipendente di personalità

Bisogno eccessivo che gli altri si prendano cura di sé, con comportamento sottomesso e paura della separazione o di decidere da soli.

SEGNALI FREQUENTI

- Fa fatica a decidere senza consigli
- Paura di restare solo/a
- Accetta cose che non vuole per non perdere qualcuno

INDICAZIONI PER TE

1. Prendi piccole decisioni da solo/a
2. Lavora sull'autostima e sui limiti
3. Terapia per la dipendenza affettiva

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Incoraggialo/a a decidere e accetta le sue decisioni
2. Non risolvere tutto al suo posto

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se sopporti maltrattamenti per paura della solitudine: 016
2. Se compaiono ansia o depressione

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Faccio fatica a prendere decisioni senza consigli

☐ Ho bisogno che altri si assumano responsabilità al posto mio

☐ Faccio fatica a contraddire per paura di perdere sostegno

☐ Faccio fatica a iniziare le cose da solo/a

☐ Faccio cose sgradevoli perché si prendano cura di me

☐ Mi sento indifeso/a quando sono solo/a

☐ Se una relazione finisce, ne cerco subito un'altra

☐ Ho il terrore di restare solo/a

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-la-personalidad-dependiente
- Guida gratuita: Coppia: clinicavivaldi.com/it/guia-pareja
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112