CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · PERSONALITÀ

Disturbo evitante di personalità

Inibizione sociale, sentimenti di inferiorità e ipersensibilità alle critiche, che portano a evitare le relazioni pur desiderandole.

SEGNALI FREQUENTI

- Paura del rifiuto e delle critiche
- Evita relazioni e sfide
- Si sente inferiore

INDICAZIONI PER TE

1. Esposizione graduale alle situazioni sociali
2. Lavora sull'autocritica
3. La terapia cognitivo-comportamentale è efficace

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Invitalo/a senza fare pressione e rinforza ogni passo
2. Evita le critiche in pubblico

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se l'isolamento aumenta
2. Se compaiono tristezza o disperazione

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Evito di relazionarmi per paura delle critiche
☐ Mi relaziono solo se sono sicuro/a di piacere
☐ Faccio fatica ad aprirmi anche con le persone vicine
☐ Penso spesso che mi rifiuteranno
☐ Mi sento inferiore agli altri
☐ Evito nuove sfide per paura di fallire
☐ Mi sento molto inibito/a nelle situazioni sociali
☐ Desidero relazionarmi, ma ho paura

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-la-personalidad-por-evitacion
- Articolo completo: Fobia sociale: clinicavivaldi.com/it/trastorno-fobia-social
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112