CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · CONTROLLO DEGLI IMPULSI E DELLA CONDOTTA

Disturbo esplosivo intermittente

Scoppi ripetuti di rabbia sproporzionata (verbale o fisica) che la persona non riesce a controllare e di cui di solito si pente.

SEGNALI FREQUENTI

- Scoppi di rabbia sproporzionati
- Danni a oggetti o ad altri
- Senso di colpa o vergogna dopo

INDICAZIONI PER TE

1. Riconosci i primi segnali della rabbia
2. Allontanati e respira prima di rispondere
3. Terapia di regolazione emotiva

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Allontanati durante lo scoppio e riprendi la conversazione con calma
2. Metti limiti chiari alla violenza

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono aggressioni: proteggiti e chiama il 112 o il 016
2. Se c'è consumo di alcol o droghe

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho scoppi di rabbia che non controllo
☐ La mia reazione è sproporzionata
☐ Urlo, insulto o rompo oggetti
☐ Sono arrivato/a ad aggredire qualcuno
☐ Dopo me ne pento
☐ Gli scoppi arrivano all'improvviso
☐ Mi hanno creato problemi a casa o al lavoro
☐ Mi succede più volte al mese

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-explosivo-intermitente
- Chiamata di orientamento gratuita con il nostro team: clinicavivaldi.com/#orienta
- 016: assistenza alle vittime di violenza di genere (Spagna): https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/telefono016/home.htm
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112