CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · PERSONALITÀ

Disturbo borderline di personalità (DBP)

Instabilità nelle emozioni, nelle relazioni e nell'immagine di sé, con paura dell'abbandono, impulsività e senso di vuoto. Esistono trattamenti efficaci.

SEGNALI FREQUENTI

- Emozioni molto intense e mutevoli
- Paura intensa dell'abbandono
- Impulsività e senso di vuoto

INDICAZIONI PER TE

1. La terapia dialettico-comportamentale e altre terapie specialistiche sono efficaci
2. Esercita le abilità di tolleranza della sofferenza
3. Se in qualsiasi momento pensi di farti del male, chiama il 024 o il 112. Non devi affrontarlo da sola.

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Convalida l'emozione anche se non condividi il comportamento
2. Mantieni limiti stabili e prevedibili

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono autolesionismo o pensieri di morte: 024 o 112
2. Se le crisi sono frequenti

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Le mie emozioni cambiano molto in fretta e con molta intensità

☐ Ho il terrore di essere abbandonato/a

☐ Le mie relazioni sono intense e instabili

☐ L'immagine che ho di me cambia molto

☐ Faccio cose impulsive che mi danneggiano

☐ Mi sento vuoto/a

☐ Ho scoppi di rabbia intensi che faccio fatica a controllare

☐ Nei momenti di stress mi sento distaccato/a o diffidente

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-limite-de-la-personalidad-tlp
- Articolo completo: Disturbo borderline di personalità: clinicavivaldi.com/it/trastorno-trastorno-limite-personalidad
- Linea 024 per la prevenzione del suicidio (Spagna, gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112