CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · PERSONALITÀ

Disturbo ossessivo-compulsivo di personalità

Preoccupazione per l'ordine, il perfezionismo e il controllo, che riduce flessibilità ed efficienza. È diverso dal DOC.

SEGNALI FREQUENTI

- Perfezionismo che impedisce di finire i compiti
- Rigidità e bisogno di controllo
- Dedizione eccessiva al lavoro

INDICAZIONI PER TE

1. Pratica il «abbastanza buono»
2. Delega i compiti e tollera che vengano fatti diversamente
3. Pianifica il tempo libero

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Apprezza ciò che è stato fatto anche se non è perfetto
2. Pianificate insieme il tempo libero

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se il perfezionismo ti sfinisce
2. Se ci sono conflitti frequenti a casa o al lavoro

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi preoccupano molto l'ordine e i dettagli
☐ Il mio perfezionismo mi impedisce di finire i compiti
☐ Dedico quasi tutto il mio tempo al lavoro
☐ Sono molto rigido/a con la morale o le regole
☐ Faccio fatica a buttare via cose senza valore
☐ Faccio fatica a delegare se non si fa a modo mio
☐ Sono molto parsimonioso/a, anche in eccesso
☐ Gli altri mi vedono rigido/a o testardo/a

RISORSE GRATUITE

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