CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDADE

Transtorno da personalidade dependente

Necessidade excessiva de que os outros cuidem de si, com comportamento submisso e medo da separação ou de decidir sozinho/a.

SINAIS FREQUENTES

- Tem dificuldade de decidir sem conselho
- Medo de ficar sozinho/a
- Aceita coisas que não quer para não perder alguém

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Tome pequenas decisões por conta própria
2. Trabalhe a autoestima e os limites
3. Terapia para a dependência emocional

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Incentive a pessoa a decidir e aceite suas decisões
2. Não resolva tudo por ela

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se você aguenta maus-tratos por medo da solidão: 016
2. Se surgirem ansiedade ou depressão

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho dificuldade de tomar decisões sem conselho

☐ Preciso que outros assumam responsabilidades por mim

☐ Tenho dificuldade de discordar por medo de perder apoio

☐ Tenho dificuldade de começar coisas por conta própria

☐ Faço coisas desagradáveis para que cuidem de mim

☐ Sinto-me indefeso/a quando estou sozinho/a

☐ Se um relacionamento termina, busco outro com urgência

☐ Tenho pavor de ficar sozinho/a

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-la-personalidad-dependiente
- Guia gratuito: Casal: clinicavivaldi.com/pt/guia-pareja
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112