CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDADE

Transtorno da personalidade evitativa

Inibição social, sentimentos de inferioridade e hipersensibilidade à crítica, que levam a evitar relacionamentos, embora sejam desejados.

SINAIS FREQUENTES

- Medo da rejeição e da crítica
- Evita relacionamentos e desafios
- Sente-se inferior

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Exposição gradual a situações sociais
2. Trabalhe a autocrítica
3. A terapia cognitivo-comportamental é eficaz

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Convide sem pressionar e reforce cada passo
2. Evite críticas em público

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se o isolamento aumentar
2. Se surgirem tristeza ou desesperança

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Evito me relacionar por medo da crítica

☐ Só me relaciono se tenho certeza de que vão gostar de mim

☐ Tenho dificuldade de me abrir até com pessoas próximas

☐ Penso com frequência que vão me rejeitar

☐ Sinto-me inferior aos outros

☐ Evito desafios novos por medo de fracassar

☐ Sinto-me muito inibido/a em situações sociais

☐ Quero me relacionar, mas tenho medo

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-la-personalidad-por-evitacion
- Artigo completo: Fobia social: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-fobia-social
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112