CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · CONTROLE DOS IMPULSOS E DA CONDUTA

Transtorno explosivo intermitente

Explosões repetidas de raiva desproporcional (verbal ou física) que a pessoa não consegue controlar e das quais costuma se arrepender.

SINAIS FREQUENTES

- Explosões de raiva desproporcionais
- Dano a objetos ou a outras pessoas
- Culpa ou vergonha depois

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Detecte os sinais precoces da raiva
2. Afaste-se e respire antes de responder
3. Terapia de regulação emocional

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Afaste-se durante a explosão e retome a conversa com calma
2. Estabeleça limites claros à violência

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver agressões: proteja-se e ligue para o 112 ou o 016
2. Se houver consumo de álcool ou drogas

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho explosões de raiva que não controlo
☐ Minha reação é desproporcional
☐ Grito, insulto ou quebro coisas
☐ Cheguei a agredir alguém
☐ Depois me arrependo
☐ As explosões aparecem de repente
☐ Trouxeram-me problemas em casa ou no trabalho
☐ Acontece várias vezes por mês

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-explosivo-intermitente
- Ligação de orientação gratuita com nossa equipe: clinicavivaldi.com/#orienta
- 016: atendimento a vítimas de violência de gênero (Espanha): https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/telefono016/home.htm
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112