CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDADE

Transtorno da personalidade histriônica

Emotividade excessiva e busca constante de atenção, com relacionamentos vividos como mais íntimos do que realmente são.

SINAIS FREQUENTES

- Necessidade de ser o centro das atenções
- Emoções instáveis e teatrais
- Muito influenciável

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Terapia para trabalhar a autoestima
2. Busque validação em fontes estáveis
3. Explore que necessidade há por trás

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Valorize o que a pessoa faz, não só como conta
2. Estabeleça limites com calma

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver mal-estar ou conflitos frequentes
2. Se surgirem depressão ou ansiedade

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto-me desconfortável se não sou o centro das atenções

☐ Minhas emoções mudam rápido

☐ Uso minha aparência para chamar a atenção

☐ Expresso as emoções de forma muito intensa

☐ Deixo-me influenciar com facilidade

☐ Sinto que os relacionamentos são mais íntimos do que são

☐ Preciso da aprovação dos outros

☐ Isso me traz problemas nos relacionamentos

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-histrionico-de-la-personalidad
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA (confederação espanhola de saúde mental): https://consaludmental.org/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112