CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDADE

Transtorno da personalidade borderline (TPB)

Instabilidade nas emoções, nos relacionamentos e na imagem de si mesmo/a, com medo do abandono, impulsividade e sensação de vazio. Tem tratamentos eficazes.

SINAIS FREQUENTES

- Emoções muito intensas e instáveis
- Medo intenso do abandono
- Impulsividade e sensação de vazio

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. A terapia comportamental dialética e outras terapias especializadas são eficazes
2. Pratique habilidades de tolerância ao mal-estar
3. Se em algum momento você pensar em se machucar, ligue para o 024 ou o 112. Você não precisa passar por isso sozinha.

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Valide a emoção mesmo que não concorde com o comportamento
2. Mantenha limites estáveis e previsíveis

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver autolesões ou ideias de morte: 024 ou 112
2. Se as crises forem frequentes

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Minhas emoções mudam muito rápido e com muita intensidade

☐ Tenho pavor de ser abandonado/a

☐ Meus relacionamentos são intensos e instáveis

☐ A imagem que tenho de mim muda muito

☐ Faço coisas impulsivas que me prejudicam

☐ Sinto-me vazio/a

☐ Tenho raivas intensas que tenho dificuldade de controlar

☐ Em momentos de estresse me sinto desconectado/a ou desconfiado/a

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-limite-de-la-personalidad-tlp
- Artigo completo: Transtorno da personalidade borderline: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-trastorno-limite-personalidad
- Linha 024 de atendimento à conduta suicida (Espanha, gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com