CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · CONTROL D'IMPULSOS I CONDUCTA

Cleptomanía

Impuls recurrent i irresistible de robar objectes que no es necessiten, amb tensió prèvia i alleujament posterior, seguit sovint de culpa.

SENYALS FREQÜENTS

- Robatoris d'objectes sense valor o innecessaris
- Tensió abans i alleujament després
- Culpa i vergonya

PAUTES PER A TU

1. Teràpia cognitiu-conductual
2. Evita situacions de risc
3. Demana ajuda abans que hi haja conseqüències legals

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Evita judicis: és un problema de control d'impulsos
2. Acompanya a buscar ajuda

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Abans que hi haja conseqüències legals
2. Si apareixen depressió o ansietat

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Sent impulsos de robar coses que no necessite
☐ Abans de robar sent tensió
☐ Després sent alleujament
☐ Després em sent culpable
☐ No robe per necessitat ni per venjança
☐ He intentat parar sense aconseguir-ho
☐ M'ha passat diverses vegades
☐ Em preocupen les conseqüències

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/cleptomania
- Confederació SALUT MENTAL ESPANYA: https://consaludmental.org/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112