CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DISFÒRIA DE GÈNERE

Disfòria de gènere

Malestar significatiu per la diferència entre el gènere que la persona sent i l'assignat en nàixer. No és una malaltia de la identitat: el que s'atén és el malestar.

SENYALS FREQÜENTS

- Malestar amb el cos o el rol assignat
- Desitge de ser tractat segons la seua identitat
- Ansietat o tristesa pel rebuig

PAUTES PER A TU

1. Un entorn que respecta la teua identitat protegeix la teua salut mental
2. Cerca professionals amb experiència i respecte
3. Suport psicològic si hi ha ansietat o depressió

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Usa el seu nom i pronoms
2. Escolta i acompanya sense jutjar

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha ansietat, depressió o idees de mort: 024
2. Si pateixes assetjament o rebuig

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Sent que el meu gènere no coincideix amb l'assignat en nàixer

☐ M'incomoden les característiques del meu cos

☐ Desitge que em tracten segons el gènere que sent

☐ Em sent millor quan expresse la meua identitat

☐ Ho sent des de fa temps

☐ Sent rebuig o por d'explicar-ho

☐ Em genera ansietat o tristesa

☐ Em costa ser jo en algun àmbit de la meua vida

RECURSOS GRATUÏTS

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