CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · PERSONALITAT

Trastorn de la personalitat dependent

Necessitat excessiva que uns altres s'ocupen d'un, amb conducta submisa i por a la separació o a decidir només.

SENYALS FREQÜENTS

- Li costa decidir sense consell
- Por de quedar-se sol
- Accepta coses que no vol per no perdre a algú

PAUTES PER A TU

1. Presa xicotetes decisions pel teu compte
2. Treballa l'autoestima i els límits
3. Teràpia per a la dependència emocional

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Anima a decidir i accepta les seues decisions
2. No resolgues tot per ell

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si aguantes maltractament per por de la soledat: 016
2. Si apareixen ansietat o depressió

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em costa prendre decisions sense consell

☐ Necessite que uns altres assumisquen responsabilitats per mi

☐ Em costa portar la contrària per por de perdre suport

☐ Em costa començar coses pel meu compte

☐ Faig coses desagradables perquè em cuiden

☐ Em sent indefens quan estic sol

☐ Si acaba una relació, busque una altra amb urgència

☐ M'aterreix quedar-me sol

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-la-personalidad-dependiente
- Guia gratuïta: Parella: clinicavivaldi.com/va/guia-pareja
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112