CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · PERSONALITAT

Trastorn de la personalitat per evitació

Inhibició social, sentiments d'inferioritat i hipersensibilitat a la crítica, que porten a evitar relacions encara que es desitgen.

SENYALS FREQÜENTS

- Por al rebuig i a la crítica
- Evita relacions i reptes
- Se sent inferior

PAUTES PER A TU

1. Exposició gradual a situacions socials
2. Treballa l'autocrítica
3. La teràpia cognitiu-conductual és eficaç

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Convida sense pressionar i reforça cada pas
2. Evita les crítiques en públic

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si l'aïllament creix
2. Si apareixen tristesa o desesperança

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Evite relacionar-me per por de la crítica
☐ Només em relacione si estic segur d'agradar
☐ Em costa obrir-me fins i tot amb gent pròxima
☐ Pense sovint que em rebutjaran
☐ Em sent inferior als altres
☐ Evite reptes nous per por de fracassar
☐ Em sent molt inhibit en situacions socials
☐ Desitge relacionar-me, però em fa por

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-la-personalidad-por-evitacion
- Article complet: Fòbia social: clinicavivaldi.com/va/trastorno-fobia-social
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112