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

Trastorn explosiu intermitent

Arravatataments repetits d'ira desproporcionada (verbal o física) que la persona no aconsegueix controlar i dels quals sol penedir-se.

SENYALS FREQÜENTS

- Explosions d'ira desproporcionades
- Mal a objectes o a uns altres
- Culpa o vergonya després

PAUTES PER A TU

1. Detecta els senyals primerencs de l'enuig
2. Allunya't i respira abans de respondre
3. Teràpia de regulació emocional

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Allunya't durant l'arravatament i represa la conversa amb calma
2. Posa límits clars a la violència

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha agressions: protegeix-te i telefona al 112 o al 016
2. Si hi ha consum d'alcohol o drogues

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc arravatataments d'ira que no controle
☐ La meua reacció és desproporcionada
☐ Crit, insult o trenque coses
☐ He arribat a agredir a algú
☐ Després em penedisc
☐ Els arravatataments apareixen de sobte
☐ M'han portat problemes a casa o en el treball
☐ Em passa diverses vegades al mes

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-explosivo-intermitente
- Anomenada d'orientació gratuïta amb el nostre equip: clinicavivaldi.com/#orienta
- 016: atenció a víctimes de violència de gènere: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/telefono016/home.htm
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112