CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · PERSONALITAT

Trastorn histriònic de la personalitat

Emotivitat excessiva i cerca constant d'atenció, amb relacions que es viuen més íntimes del que són.

SENYALS FREQÜENTS

- Necessitat de ser el centre d'atenció
- Emocions canviants i teatrals
- Molt influenciable

PAUTES PER A TU

1. Teràpia per a treballar l'autoestima
2. Busca validació en fonts estables
3. Explora quina necessitat hi ha darrere

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Valora el que fa, no sols com ho explica
2. Posa límits amb calma

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha malestar o conflictes freqüents
2. Si apareixen depressió o ansietat

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em sent incòmode si no soc el centre d'atenció
☐ Les meues emocions canvien ràpid
☐ Ús el meu aspecte per a cridar l'atenció
☐ Expresse les emocions de forma molt intensa
☐ Em deixe influir amb facilitat
☐ Sent que les relacions són més íntimes del que són
☐ Necessite l'aprovació dels altres
☐ Això em porta problemes en les meues relacions

RECURSOS GRATUÏTS

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