CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · PERSONALITAT

Trastorne límit de la personalitat (TLP)

Inestabilitat en les emocions, les relacions i la imatge d'un mateix, amb por a l'abandó, impulsivitat i sensació de buit. Té tractaments eficaços.

SENYALS FREQÜENTS

- Emocions molt intenses i canviants
- Por intensa a l'abandó
- Impulsivitat i sensació de buit

PAUTES PER A TU

1. La teràpia dialèctic-conductual i altres teràpies especialitzades són eficaces
2. Practica habilitats de tolerància al malestar
3. Si en algun moment penses a fer-te mal, telefona al 024 o al 112. No has de passar-ho sola.

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Valguda l'emoció encara que no compartisques la conducta
2. Mantingues límits estables i previsibles

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha autolesions o idees de mort: 024 o 112
2. Si les crisis són freqüents

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Les meues emocions canvien molt ràpid i amb molta intensitat

☐ M'aterreix que m'abandonen

☐ Les meues relacions són intenses i inestables

☐ Canvia molt la imatge que tinc de mi

☐ Faig coses impulsives que em perjudiquen

☐ Em sent buit

☐ Tinc enutjos intensos que em costa controlar

☐ En moments d'estrés em sent desconnectat o desconfiat

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-limite-de-la-personalidad-tlp
- Article complet: Trastorne límit de la personalitat: clinicavivaldi.com/va/trastorno-trastorno-limite-personalidad
- Línia 024 d'atenció a la conducta suïcida (gratuïta, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112