CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · PERSONALITAT

Trastorn obsessivocompulsiu de la personalitat

Preocupació per l'ordre, el perfeccionisme i el control, que resta flexibilitat i eficiència. És distint del TOC.

SENYALS FREQÜENTS

- Perfeccionisme que impedeix acabar tasques
- Rigidesa i necessitat de control
- Dedicació excessiva al treball

PAUTES PER A TU

1. Practica el «prou bé»
2. Delega tasques i tolera que es facen distint
3. Planifica temps d'oci

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Valora el fet encara que no siga perfecte
2. Planifiqueu temps d'oci junts

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si el perfeccionisme t'esgota
2. Si hi ha conflictes freqüents a casa o el treball

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em preocupen molt l'ordre i els detalls
☐ El meu perfeccionisme m'impedeix acabar tasques
☐ Dedique quasi tot el meu temps al treball
☐ Soc molt estricte amb la moral o les normes
☐ Em costa tirar coses sense valor
☐ Em costa delegar si no es fa a la meua manera
☐ Soc molt estalviador, fins i tot en excés
☐ Uns altres em veuen rígid o tossut

RECURSOS GRATUÏTS

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