CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · PERSONALITAT

Trastorn paranoide de la personalitat

Desconfiança i suspicàcia generalitzades: tendència a interpretar les intencions dels altres com a malintencionades.

SENYALS FREQÜENTS

- Desconfia dels altres sense motiu
- Guarda rancors
- Li costa confiar en ningú

PAUTES PER A TU

1. Teràpia basada en una relació de confiança
2. Contrasta interpretacions amb dades
3. Treballa l'ansietat que hi ha darrere

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Sé clar, coherent i compleix el que dius
2. Evita bromes ambigües

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si la desconfiança causa conflictes greus
2. Si apareixen idees de persecució intenses

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Sospite que uns altres volen aprofitar-se de mi
☐ Em costa confiar en els altres
☐ Dubte de la lleialtat d'amics o parella
☐ Em costa comptar coses personals
☐ Veig intencions ocultes en comentaris innocents
☐ Guarde rancor molt temps
☐ Reaccione amb enuig si sent que m'ataquen
☐ Això em porta conflictes

RECURSOS GRATUÏTS

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