

Desencadenants:

- "febrequeria"
- actitud (tracar nova, tasques domèstiques, ...)
- decepció (col. poble)

Carac. de personalitat

- exigent amb si mateixa i els altres.
- Perfeccionista
- Expressió ira (h.h.s.s.)

Pensaments:

"Ja hi som", "pés aquí le arribat", "què he fet malament perquè això estigui passant"

Emoció:

TRISTESA

ira

Conducta:

inhibir-se
manipular
...
per un costat,
replicar i buandar
als altres
(expressió ira)

Interferència vida familiar i PAREJA

Afectació estat ànim

Reacció dels altres

- enfadament
- inestabilitat
- tristesa

rel. sexuals

CULPABILITAT

continuació estratègies