CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISOCIATIVOS

Amnesia disociativa

Incapacidad de recordar información personal importante, normalmente relacionada con un suceso traumático o estresante, que no se explica por un olvido normal.

SEÑALES FRECUENTES

- Olvido de periodos o sucesos importantes
- Relacionado con experiencias traumáticas
- Malestar por las lagunas

PAUTAS PARA TI

1. Descarta causas médicas
2. Terapia centrada en el trauma
3. No fuerces el recuerdo

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No le obligues a recordar
2. Acompaña a una valoración médica para descartar causas físicas

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si aparece en lugares sin saber cómo: urgencias
2. Si hay riesgo para la persona

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ No recuerdo periodos importantes de mi vida
☐ Las lagunas tienen que ver con algo doloroso
☐ Me cuesta recordar información personal
☐ Me han contado cosas que hice y no recuerdo
☐ A veces aparezco en un lugar sin saber cómo llegué
☐ Las lagunas no se explican por alcohol ni drogas
☐ Me preocupan estas lagunas
☐ Me cuesta funcionar en el día a día

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/amnesia-disociativa
- Guía gratuita: Trauma y estrés postraumático: clinicavivaldi.com/guia-trauma
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112