CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRAUMA Y ESTRÉS

Trastorno de adaptación

Malestar emocional o cambios de conducta desproporcionados ante un acontecimiento estresante (separación, despido, mudanza, enfermedad), que empiezan en los tres meses siguientes.

SEÑALES FRECUENTES

- Ansiedad o tristeza tras un cambio
- Dificultad para seguir con la rutina
- Irritabilidad o bloqueo

PAUTAS PARA TI

1. Separa lo que puedes cambiar de lo que no
2. Mantén rutinas básicas de sueño y alimentación
3. La terapia breve suele funcionar muy bien

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Ayuda con tareas prácticas
2. Escucha sin quitar importancia a lo que le pasa

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si el malestar se alarga más de seis meses
2. Si aparecen ideas de muerte: 024

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Desde un cambio reciente me siento muy mal
☐ Estoy más triste o ansioso de lo habitual
☐ Me cuesta seguir con mi rutina
☐ Duermo peor
☐ Me siento bloqueado
☐ Estoy más irritable
☐ El malestar empezó en los tres meses siguientes al cambio
☐ Siento que no sé cómo afrontarlo

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-adaptacion
- Artículo completo: Trastorno adaptativo: clinicavivaldi.com/trastorno-trastorno-adaptativo
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112