CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISOCIATIVOS

Trastorno de despersonalización/desrealización

Sensación persistente de estar fuera del propio cuerpo o de que el entorno es irreal, como en un sueño, manteniendo la conciencia de que no es así.

SEÑALES FRECUENTES

- Sentirse observador de uno mismo
- El mundo parece irreal o lejano
- Se mantiene el juicio de realidad

PAUTAS PARA TI

1. Técnicas de anclaje sensorial
2. Reduce la ansiedad y el estrés
3. Consulta con psicología

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Tranquiliza: es una reacción de la ansiedad, no locura
2. Ayuda con técnicas de anclaje (nombrar lo que ve, tocar objetos)

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si es persistente o muy intensa
2. Si consumes cannabis u otras sustancias

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me siento como si me viera desde fuera
☐ Siento que mis emociones están apagadas
☐ El mundo me parece irreal o como en un sueño
☐ Las cosas parecen lejanas o borrosas
☐ Sé que es una sensación, pero me asusta
☐ Me pasa durante horas o días
☐ Me ocurre más cuando estoy estresado
☐ Me cuesta hacer vida normal por ello

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-despersonalizacion-desrealizacion
- Guía gratuita: Ansiedad: clinicavivaldi.com/guia-ansiedad
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112