CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRAUMA Y ESTRÉS

Trastorno de duelo prolongado

Tras la muerte de un ser querido, al menos un año después (seis meses en niños), persiste un anhelo intenso, dolor y dificultad para retomar la vida, más allá de lo esperable en su cultura.

SEÑALES FRECUENTES

- Anhelo intenso y constante
- Incredulidad o sensación de vacío
- No consigue retomar su vida

PAUTAS PARA TI

1. El duelo no tiene plazos, pero si te bloquea pide ayuda
2. Permítete recordar y expresar lo que sientes
3. La terapia de duelo ayuda a reconstruir el vínculo

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Nombra a la persona fallecida: recordarla ayuda
2. Acompaña en fechas señaladas

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay ideas de reunirte con la persona fallecida: 024
2. Si no puedes retomar tu vida

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Siento un anhelo intenso por la persona fallecida
☐ Pienso en ella casi todo el día
☐ Me cuesta creer que haya muerto
☐ Evito lo que me recuerda la pérdida
☐ Siento que una parte de mí murió con ella
☐ Me cuesta retomar mi vida
☐ Siento que la vida no tiene sentido sin ella
☐ Ha pasado más de un año y sigo igual

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-duelo-prolongado
- Guía gratuita: Depresión: clinicavivaldi.com/guia-depresion
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112