CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRAUMA Y ESTRÉS

Trastorno de estrés agudo

Síntomas como los del TEPT (recuerdos intrusivos, evitación, alerta, sensación de irrealidad) entre tres días y un mes después del trauma.

SEÑALES FRECUENTES

- Revive el suceso
- Se siente aturdido o desconectado
- No puede dormir ni relajarse

PAUTAS PARA TI

1. Busca seguridad, descanso y apoyo cercano
2. No te obligues a contarlo si no quieres
3. Consulta si no mejora en unas semanas

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Ofrece seguridad, descanso y compañía
2. Respeta si no quiere hablar

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si no mejora en unas semanas
2. Si hay ideas de muerte: 024

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Desde el suceso revivo lo que pasó
☐ Tengo pesadillas
☐ Me siento aturdido o como en un sueño
☐ Evito todo lo que me lo recuerda
☐ No consigo dormir
☐ Estoy muy irritable o en alerta
☐ Me cuesta concentrarme
☐ Han pasado menos de cuatro semanas desde el suceso

RECURSOS GRATUITOS

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