CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISOCIATIVOS

Trastorno de identidad disociativo

Presencia de dos o más estados de identidad distintos, con lagunas de memoria en la vida diaria. Suele relacionarse con traumas graves y repetidos en la infancia.

SEÑALES FRECUENTES

- Lagunas de memoria importantes
- Sentir que hay partes distintas de uno
- Cambios bruscos de conducta

PAUTAS PARA TI

1. Busca terapia especializada en trauma
2. La estabilización es el primer paso
3. Lleva un registro para recordar

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Escucha sin juzgar ni cuestionar lo que vive
2. Apoya que busque terapia especializada en trauma

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay conductas de riesgo o autolesiones: 024
2. Si las lagunas te ponen en peligro

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo lagunas de memoria de cosas que he hecho
☐ Encuentro objetos que no recuerdo haber comprado
☐ Siento que dentro de mí hay partes distintas
☐ Otros me dicen que he hecho cosas que no recuerdo
☐ A veces me siento como si fuera otra persona
☐ Mi forma de ser cambia de forma brusca
☐ Tengo una historia de traumas graves
☐ Estas experiencias me asustan o me confunden

RECURSOS GRATUITOS

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