CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · TRAUMA E STRESS

Disturbo dell'adattamento

Malessere emotivo o cambiamenti di comportamento sproporzionati di fronte a un evento stressante (separazione, licenziamento, trasloco, malattia), che iniziano entro i tre mesi successivi.

SEGNALI FREQUENTI

- Ansia o tristezza dopo un cambiamento
- Difficoltà a mantenere la routine
- Irritabilità o blocco

INDICAZIONI PER TE

1. Distingui ciò che puoi cambiare da ciò che non puoi
2. Mantieni routine di base per sonno e alimentazione
3. La terapia breve di solito funziona molto bene

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Aiuta con le faccende pratiche
2. Ascolta senza sminuire ciò che gli succede

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se il malessere si protrae per più di sei mesi
2. Se compaiono pensieri di morte: 024

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Da un cambiamento recente mi sento molto male

☐ Sono più triste o ansioso/a del solito

☐ Faccio fatica a mantenere la mia routine

☐ Dormo peggio

☐ Mi sento bloccato/a

☐ Sono più irritabile

☐ Il malessere è iniziato entro tre mesi dal cambiamento

☐ Sento di non sapere come affrontarlo

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-adaptacion
- Articolo completo: Disturbo dell'adattamento: clinicavivaldi.com/it/trastorno-trastorno-adaptativo
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112