CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · ANSIA

Disturbo d'ansia da separazione

Paura o ansia eccessive di separarsi dalle persone di riferimento affettivo, con la preoccupazione che succeda loro qualcosa. Può presentarsi nei bambini e anche negli adulti.

SEGNALI FREQUENTI

- Angoscia intensa nel separarsi
- Preoccupazione che succeda qualcosa all'altro
- Evita di dormire da solo/a o di uscire di casa

INDICAZIONI PER TE

1. Saluti brevi e prevedibili, senza prolungarli
2. Esposizione graduale a brevi separazioni
3. Convalida la paura e trasmetti fiducia

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Saluti brevi e affettuosi, senza prolungarli
2. Mantieni ciò che prometti su quando tornerai

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se non riesce ad andare a scuola o al lavoro
2. Se l'angoscia dura più di un mese

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi angoscia molto separarmi dalle persone che amo

☐ Mi preoccupa che succeda loro qualcosa quando non sono con loro

☐ Evito di uscire o di dormire fuori casa per questa preoccupazione

☐ Ho bisogno di sapere dove sono in ogni momento

☐ Ho incubi sulle separazioni

☐ Ho dolori o malessere quando so che dovrò separarmi

☐ Chiamo o scrivo molte volte per controllare che stiano bene

☐ Questa preoccupazione mi limita nella vita

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-ansiedad-por-separacion
- Articolo completo: Ansia da separazione: clinicavivaldi.com/it/trastorno-ansiedad-por-separacion
- Guida gratuita: Infanzia e giovinezza: clinicavivaldi.com/it/guia-infancia-juventud
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112

Informazioni divulgative, non diagnostiche. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valencia, Spagna · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com