CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DISSOCIATIVI

Disturbo di depersonalizzazione/derealizzazione

Sensazione persistente di essere fuori dal proprio corpo o che l'ambiente sia irreale, come in un sogno, pur restando consapevoli che non è così.

SEGNALI FREQUENTI

- Sentirsi osservatore di sé stessi
- Il mondo sembra irreale o lontano
- Il senso di realtà è mantenuto

INDICAZIONI PER TE

1. Tecniche di ancoraggio sensoriale
2. Riduci l'ansia e lo stress
3. Rivolgiti a uno psicologo

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Rassicura: è una reazione dell'ansia, non follia
2. Aiuta con tecniche di ancoraggio (nominare ciò che vede, toccare oggetti)

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se è persistente o molto intensa
2. Se usi cannabis o altre sostanze

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi sento come se mi vedessi da fuori
☐ Sento che le mie emozioni sono spente
☐ Il mondo mi sembra irreale o come in un sogno
☐ Le cose sembrano lontane o sfocate
☐ So che è una sensazione, ma mi spaventa
☐ Mi succede per ore o giorni
☐ Mi succede di più quando sono stressato/a
☐ Per questo faccio fatica a fare una vita normale

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-despersonalizacion-desrealizacion
- Guida gratuita: Ansia: clinicavivaldi.com/it/guia-ansiedad
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112