CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · TRAUMA E STRESS

Disturbo da lutto prolungato

Dopo la morte di una persona cara, ad almeno un anno di distanza (sei mesi nei bambini), persistono un desiderio struggente, dolore e difficoltà a riprendere la propria vita, oltre quanto atteso nella propria cultura.

SEGNALI FREQUENTI

- Desiderio struggente e costante
- Incredulità o senso di vuoto
- Non riesce a riprendere la propria vita

INDICAZIONI PER TE

1. Il lutto non ha scadenze, ma se ti blocca chiedi aiuto
2. Concediti di ricordare e di esprimere ciò che provi
3. La terapia del lutto aiuta a ricostruire il legame

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Nomina la persona scomparsa: ricordarla aiuta
2. Stai vicino nelle date importanti

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono pensieri di ricongiungersi con la persona scomparsa: 024
2. Se non riesci a riprendere la tua vita

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Provo un desiderio struggente per la persona scomparsa
☐ Ci penso quasi tutto il giorno
☐ Faccio fatica a credere che sia morta
☐ Evito ciò che mi ricorda la perdita
☐ Sento che una parte di me è morta con lei
☐ Faccio fatica a riprendere la mia vita
☐ Sento che la vita non ha senso senza di lei
☐ È passato più di un anno e sto ancora come prima

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-duelo-prolongado
- Guida gratuita: Depressione: clinicavivaldi.com/it/guia-depresion
- 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