CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · TRAUMA E STRESS

Disturbo da stress acuto

Sintomi simili a quelli del PTSD (ricordi intrusivi, evitamento, allerta, sensazione di irrealtà) tra tre giorni e un mese dopo il trauma.

SEGNALI FREQUENTI

- Rivive l'evento
- Si sente stordito/a o distaccato/a
- Non riesce a dormire né a rilassarsi

INDICAZIONI PER TE

1. Cerca sicurezza, riposo e sostegno vicino
2. Non obbligarti a raccontarlo se non vuoi
3. Chiedi aiuto se non migliora in qualche settimana

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Offri sicurezza, riposo e compagnia
2. Rispetta la sua scelta se non vuole parlare

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se non migliora in qualche settimana
2. Se ci sono pensieri di morte: 024

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Dall'evento rivivo quanto accaduto
☐ Ho incubi
☐ Mi sento stordito/a o come in un sogno
☐ Evito tutto ciò che me lo ricorda
☐ Non riesco a dormire
☐ Sono molto irritabile o in allerta
☐ Faccio fatica a concentrarmi
☐ Sono passate meno di quattro settimane dall'evento

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-estres-agudo
- Guida gratuita: Trauma e stress post-traumatico: clinicavivaldi.com/it/guia-trauma
- 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