CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · TRAUMA E STRESS

Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)

Dopo aver vissuto o assistito a un evento traumatico compaiono ricordi intrusivi, incubi, evitamento, allerta costante e cambiamenti negativi dell'umore per più di un mese.

SEGNALI FREQUENTI

- Ricordi o incubi che ritornano
- Evitare tutto ciò che ricorda l'evento
- Sussulti, irritabilità e sensazione di pericolo

INDICAZIONI PER TE

1. Le terapie centrate sul trauma sono efficaci
2. Usa tecniche di ancoraggio: nomina 5 cose che vedi
3. Mantieni routine e sostegno sociale

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Non fargli pressione perché racconti quanto accaduto
2. Offri sicurezza, routine e presenza

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono pensieri di morte: 024
2. Se ricorri ad alcol o sostanze per sopportarlo

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho ricordi che tornano senza volerlo

☐ Ho incubi su quanto accaduto

☐ Evito luoghi o persone che me lo ricordano

☐ Sono sempre in allerta

☐ Sussulto facilmente

☐ Mi sento distaccato/a dagli altri

☐ Provo senso di colpa o vergogna per quanto accaduto

☐ Sono passate più di quattro settimane e non miglioro

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-estres-postraumatico-tept
- Articolo completo: Stress post-traumatico: clinicavivaldi.com/it/trastorno-estres-postraumatico
- 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