CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DISSOCIATIVI

Disturbo dissociativo dell'identità

Presenza di due o più stati di identità distinti, con vuoti di memoria nella vita quotidiana. È spesso legata a traumi gravi e ripetuti nell'infanzia.

SEGNALI FREQUENTI

- Vuoti di memoria importanti
- Sentire che ci sono parti diverse di sé
- Cambiamenti improvvisi di comportamento

INDICAZIONI PER TE

1. Cerca una terapia specializzata nel trauma
2. La stabilizzazione è il primo passo
3. Tieni un diario per ricordare

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Ascolta senza giudicare né mettere in dubbio ciò che vive
2. Sostienilo/a nel cercare una terapia specializzata nel trauma

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono comportamenti a rischio o autolesionismo: 024
2. Se i vuoti ti mettono in pericolo

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho vuoti di memoria su cose che ho fatto
☐ Trovo oggetti che non ricordo di aver comprato
☐ Sento che dentro di me ci sono parti diverse
☐ Gli altri mi dicono che ho fatto cose che non ricordo
☐ A volte mi sento come se fossi un'altra persona
☐ Il mio modo di essere cambia bruscamente
☐ Ho una storia di traumi gravi
☐ Queste esperienze mi spaventano o mi confondono

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-identidad-disociativo
- Guida gratuita: Trauma e stress post-traumatico: clinicavivaldi.com/it/guia-trauma
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112