CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISSOCIATIVOS

Amnésia dissociativa

Incapacidade de lembrar informações pessoais importantes, normalmente relacionadas a um acontecimento traumático ou estressante, que não se explica por um esquecimento normal.

SINAIS FREQUENTES

- Esquecimento de períodos ou acontecimentos importantes
- Relacionado a experiências traumáticas
- Mal-estar pelas lacunas

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Descarte causas médicas
2. Terapia focada no trauma
3. Não force a lembrança

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não obrigue a pessoa a lembrar
2. Acompanhe a pessoa a uma avaliação médica para descartar causas físicas

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se aparecer em lugares sem saber como chegou: pronto-socorro
2. Se houver risco para a pessoa

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Não me lembro de períodos importantes da minha vida

☐ As lacunas têm a ver com algo doloroso

☐ Tenho dificuldade de lembrar informações pessoais

☐ Já me contaram coisas que fiz e de que não me lembro

☐ Às vezes apareço em um lugar sem saber como cheguei

☐ As lacunas não se explicam por álcool nem drogas

☐ Essas lacunas me preocupam

☐ Tenho dificuldade de funcionar no dia a dia

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/amnesia-disociativa
- Guia gratuito: Trauma e estresse pós-traumático: clinicavivaldi.com/pt/guia-trauma
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112