CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRAUMA E ESTRESSE

Transtorno de adaptação

Mal-estar emocional ou mudanças de comportamento desproporcionais diante de um acontecimento estressante (separação, demissão, mudança de casa, doença), que começam nos três meses seguintes.

SINAIS FREQUENTES

- Ansiedade ou tristeza depois de uma mudança
- Dificuldade de seguir com a rotina
- Irritabilidade ou bloqueio

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Separe o que você pode mudar do que não pode
2. Mantenha rotinas básicas de sono e alimentação
3. A terapia breve costuma funcionar muito bem

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ajude com tarefas práticas
2. Ouça sem minimizar o que está acontecendo

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se o mal-estar se prolongar por mais de seis meses
2. Se surgirem ideias de morte: 024

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Desde uma mudança recente me sinto muito mal
☐ Estou mais triste ou ansioso/a do que o normal
☐ Tenho dificuldade de seguir com minha rotina
☐ Durmo pior
☐ Sinto-me travado/a
☐ Estou mais irritado/a
☐ O mal-estar começou nos três meses seguintes à mudança
☐ Sinto que não sei como enfrentar isso

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-adaptacion
- Artigo completo: Transtorno de adaptação: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-trastorno-adaptativo
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112