CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDADE

Transtorno de ansiedade de separação

Medo ou ansiedade excessivos de se separar das pessoas de apego, com preocupação de que algo aconteça com elas. Pode ocorrer em crianças e também em adultos.

SINAIS FREQUENTES

- Angústia intensa ao se separar
- Preocupação de que algo aconteça com o outro
- Evita dormir sozinho/a ou sair de casa

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Despedidas breves e previsíveis, sem prolongá-las
2. Exposição gradual a separações curtas
3. Valide o medo e transmita confiança

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Despedidas curtas e carinhosas, sem prolongá-las
2. Cumpra o que promete sobre quando vai voltar

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se não conseguir ir à escola ou ao trabalho
2. Se a angústia durar mais de um mês

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Angustia-me muito me separar das pessoas que amo

☐ Preocupa-me que algo aconteça com elas quando não estou junto

☐ Evito sair ou dormir fora de casa por causa dessa preocupação

☐ Preciso saber onde estão o tempo todo

☐ Tenho pesadelos sobre separações

☐ Sinto dores ou mal-estar quando sei que vou me separar

☐ Ligo ou escrevo muitas vezes para verificar se estão bem

☐ Essa preocupação me limita na vida

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-ansiedad-por-separacion
- Artigo completo: Ansiedade de separação: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-ansiedad-por-separacion
- Guia gratuito: Infância e juventude: clinicavivaldi.com/pt/guia-infancia-juventud
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112