CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISSOCIATIVOS

Transtorno de despersonalização/desrealização

Sensação persistente de estar fora do próprio corpo ou de que o ambiente é irreal, como em um sonho, mantendo a consciência de que não é assim.

SINAIS FREQUENTES

- Sentir-se observador/a de si mesmo/a
- O mundo parece irreal ou distante
- Mantém-se o juízo de realidade

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Técnicas de ancoragem sensorial
2. Reduza a ansiedade e o estresse
3. Consulte um psicólogo

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Tranquilize: é uma reação da ansiedade, não loucura
2. Ajude com técnicas de ancoragem (nomear o que vê, tocar objetos)

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se for persistente ou muito intensa
2. Se você consome cannabis ou outras substâncias

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto-me como se me visse de fora

☐ Sinto que minhas emoções estão apagadas

☐ O mundo me parece irreal ou como em um sonho

☐ As coisas parecem distantes ou borradas

☐ Sei que é uma sensação, mas me assusta

☐ Acontece comigo durante horas ou dias

☐ Acontece mais quando estou estressado/a

☐ Tenho dificuldade de levar uma vida normal por causa disso

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-despersonalizacion-desrealizacion
- Guia gratuito: Ansiedade: clinicavivaldi.com/pt/guia-ansiedad
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112