CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRAUMA E ESTRESSE

Transtorno do luto prolongado

Depois da morte de um ente querido, pelo menos um ano depois (seis meses em crianças), persistem um anseio intenso, dor e dificuldade de retomar a vida, além do esperado em sua cultura.

SINAIS FREQUENTES

- Anseio intenso e constante
- Incredulidade ou sensação de vazio
- Não consegue retomar a vida

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. O luto não tem prazos, mas se travar você, peça ajuda
2. Permita-se lembrar e expressar o que sente
3. A terapia de luto ajuda a reconstruir o vínculo

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Fale o nome da pessoa falecida: lembrá-la ajuda
2. Acompanhe nas datas marcantes

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver ideias de se reunir com a pessoa falecida: 024
2. Se você não consegue retomar sua vida

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto um anseio intenso pela pessoa falecida
☐ Penso nela quase o dia todo
☐ Tenho dificuldade de acreditar que tenha morrido
☐ Evito o que me lembra a perda
☐ Sinto que uma parte de mim morreu com ela
☐ Tenho dificuldade de retomar minha vida
☐ Sinto que a vida não tem sentido sem ela
☐ Já se passou mais de um ano e continuo igual

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-duelo-prolongado
- Guia gratuito: Depressão: clinicavivaldi.com/pt/guia-depresion
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com