CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRAUMA E ESTRESSE

Transtorno de estresse agudo

Sintomas como os do TEPT (lembranças intrusivas, evitação, alerta, sensação de irrealidade) entre três dias e um mês depois do trauma.

SINAIS FREQUENTES

- Revive o acontecimento
- Sente-se atordoado/a ou desconectado/a
- Não consegue dormir nem relaxar

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Busque segurança, descanso e apoio próximo
2. Não se obrigue a contar se não quiser
3. Procure ajuda se não melhorar em algumas semanas

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ofereça segurança, descanso e companhia
2. Respeite se não quiser falar

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se não melhorar em algumas semanas
2. Se houver ideias de morte: 024

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Desde o acontecimento revivo o que aconteceu
☐ Tenho pesadelos
☐ Sinto-me atordoado/a ou como em um sonho
☐ Evito tudo o que me lembra disso
☐ Não consigo dormir
☐ Estou muito irritado/a ou em alerta
☐ Tenho dificuldade de me concentrar
☐ Passaram-se menos de quatro semanas desde o acontecimento

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-estres-agudo
- Guia gratuito: Trauma e estresse pós-traumático: clinicavivaldi.com/pt/guia-trauma
- 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