CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISSOCIATIVOS

Transtorno dissociativo de identidade

Presença de dois ou mais estados de identidade distintos, com lacunas de memória na vida diária. Costuma estar relacionada a traumas graves e repetidos na infância.

SINAIS FREQUENTES

- Lacunas de memória importantes
- Sentir que há partes diferentes de si
- Mudanças bruscas de comportamento

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Busque terapia especializada em trauma
2. A estabilização é o primeiro passo
3. Mantenha um registro para lembrar

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ouça sem julgar nem questionar o que a pessoa vive
2. Apoie que busque terapia especializada em trauma

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver comportamentos de risco ou autolesões: 024
2. Se as lacunas colocarem você em perigo

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho lacunas de memória de coisas que fiz

☐ Encontro objetos que não me lembro de ter comprado

☐ Sinto que dentro de mim há partes diferentes

☐ Os outros me dizem que fiz coisas de que não me lembro

☐ Às vezes me sinto como se fosse outra pessoa

☐ Minha forma de ser muda de forma brusca

☐ Tenho uma história de traumas graves

☐ Essas experiências me assustam ou me confundem

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-identidad-disociativo
- 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