CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · TRAUMA I ESTRÉS

Trastorn d'adaptació

Malestar emocional o canvis de conducta desproporcionats davant un esdeveniment estressant (separació, acomiadament, mudança, malaltia), que comencen en els tres mesos següents.

SENYALS FREQÜENTS

- Ansietat o tristesa després d'un canvi
- Dificultat per a seguir amb la rutina
- Irritabilitat o bloqueig

PAUTES PER A TU

1. Separa el que pots canviar del que no
2. Mantingues rutines bàsiques de son i alimentació
3. La teràpia breu sol funcionar molt bé

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Ajuda amb tasques pràctiques
2. Escolta sense llevar importància al que li passa

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si el malestar s'allarga més de sis mesos
2. Si apareixen idees de mort: 024

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Des d'un canvi recent em sent molt malament
☐ Estic més trist o ansiós de l'habitual
☐ Em costa seguir amb la meua rutina
☐ Dorm pitjor
☐ Em sent bloquejat
☐ Estic més irritable
☐ El malestar va començar en els tres mesos següents al canvi
☐ Sent que no sé com afrontar-ho

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-adaptacion
- Article complet: Trastorn adaptatiu: clinicavivaldi.com/va/trastorno-trastorno-adaptativo
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112