CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ANSIETAT

Trastorn d'ansietat per separació

Por o ansietat excessius a separar-se de les persones d'inclinació, amb preocupació perquè els passe alguna cosa. Pot donar-se en xiquets i també en adults.

SENYALS FREQÜENTS

- Angoixa intensa en separar-se
- Preocupació perquè li ocórrega alguna cosa a l'altre
- Evita dormir sol o eixir de casa

PAUTES PER A TU

1. Comiats breus i predictibles, sense allargar-les
2. Exposició gradual a separacions curtes
3. Valguda la por i transmet confiança

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Comiats curts i afectuosos, sense allargar-les
2. Compleix el que promets sobre quan tornaràs

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si no pot anar al col·legi o al treball
2. Si l'angoixa dura més d'un mes

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ M'angoixa molt separar-me de les persones que vull

☐ Em preocupa que els passe alguna cosa quan no estic amb elles

☐ Evite eixir o dormir fora de casa per eixa preocupació

☐ Necessite saber on estan en tot moment

☐ Tinc malsons sobre separacions

☐ Tinc dolors o malestar quan sé que em separaré

☐ Cride o escric moltes vegades per a comprovar que estan bé

☐ Aquesta preocupació em limita en la meua vida

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-ansiedad-por-separacion
- Article complet: Ansietat per separació: clinicavivaldi.com/va/trastorno-ansiedad-por-separacion
- Guia gratuïta: Infància i joventut: clinicavivaldi.com/va/guia-infancia-juventud
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112