CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DISSOCIATIUS

Trastorn de despersonalització/desrealización

Sensació persistent d'estar fora del propi cos o que l'entorn és irreal, com en un somni, mantenint la consciència que no és així.

SENYALS FREQÜENTS

- Sentir-se observador d'un mateix
- El món sembla irreal o llunyà
- Es manté el judici de realitat

PAUTES PER A TU

1. Tècniques d'ancoratge sensorial
2. Redueix l'ansietat i l'estrés
3. Consulta amb psicologia

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Tranquil·litza: és una reacció de l'ansietat, no bogeria
2. Ajuda amb tècniques d'ancoratge (nomenar el que veu, tocar objectes)

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si és persistent o molt intensa
2. Si consumeixes cànnabis o altres substàncies

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em sent com si em vera des de fora
☐ Sent que les meues emocions estan apagades
☐ El món em sembla irreal o com en un somni
☐ Les coses semblen llunyanes o borroses
☐ Sé que és una sensació, però m'espanta
☐ Em passa durant hores o dies
☐ M'ocorre més quan estic estressat
☐ Em costa fer vida normal per això

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-despersonalizacion-desrealizacion
- Guia gratuïta: Ansietat: clinicavivaldi.com/va/guia-ansiedad
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112