CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · TRAUMA I ESTRÉS

Trastorn de dol prolongat

Després de la mort d'un ser estimat, almenys un any després (sis mesos en xiquets), persisteix un anhel intens, dolor i dificultat per a reprendre la vida, més enllà de l'esperable en la seua cultura.

SENYALS FREQÜENTS

- Anhel intens i constant
- Incredulitat o sensació de buit
- No aconsegueix reprendre la seua vida

PAUTES PER A TU

1. El dol no té terminis, però si et bloqueja demana ajuda
2. Permet-te recordar i expressar el que sents
3. La teràpia de dol ajuda a reconstruir el vincle

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Nomena la persona morta: recordar-la ajuda
2. Acompanya en dates assenyalades

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha idees de reunir-te amb la persona morta: 024
2. Si no pots reprendre la teua vida

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Sent un anhel intens per la persona morta
☐ Pense en ella quasi tot el dia
☐ Em costa creure que hi haja mort
☐ Evite el que em recorda la pèrdua
☐ Sent que una part de mi va morir amb ella
☐ Em costa reprendre la meua vida
☐ Sent que la vida no té sentit sense ella
☐ Ha passat més d'un any i continue igual

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-duelo-prolongado
- Guia gratuïta: Depressió: clinicavivaldi.com/va/guia-depresion
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112