CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · TRAUMA I ESTRÉS

Trastorn d'estrés agut

Símptomes com els del TEPT (records intrusius, evitació, alerta, sensació d'irrealitat) entre tres dies i un mes després del trauma.

SENYALS FREQÜENTS

- Reviu el succés
- Se sent atordit o desconnectat
- No pot dormir ni relaxar-se

PAUTES PER A TU

1. Busca seguretat, descans i suport pròxim
2. No t'obligues a explicar-ho si no vols
3. Consulta si no millora en unes setmanes

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Ofereix seguretat, descans i companyia
2. Respecta si no vol parlar

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si no millora en unes setmanes
2. Si hi ha idees de mort: 024

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Des del succés revisc el que va passar

☐ Tinc malsons

☐ Em sent atordit o com en un somni

☐ Evite tot el que m'ho recorda

☐ No aconseguisc dormir

☐ Estic molt irritable o en alerta

☐ Em costa concentrar-me

☐ Han passat menys de quatre setmanes des del succés

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-estres-agudo
- Guia gratuïta: Trauma i estrés posttraumàtic: clinicavivaldi.com/va/guia-trauma
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112