CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · TRAUMA I ESTRÉS

Trastorn d'estrés posttraumàtic (TEPT)

Després de viure o presenciar un fet traumàtic, apareixen records intrusius, malsons, evitació, alerta constant i canvis negatius en l'ànim durant més d'un mes.

SENYALS FREQÜENTS

- Records o malsons que tornen
- Evitar tot el que recorda el fet
- Sobresalts, irritabilitat i sensació de perill

PAUTES PER A TU

1. Les teràpies centrades en el trauma són eficaços
2. Usa tècniques d'ancoratge: nomena 5 coses que veus
3. Mantingues rutines i suport social

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No li pressiones per a contar el que va passar
2. Ofereix seguretat, rutina i presència

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha idees de mort: 024
2. Si recorres a l'alcohol o a substàncies per a suportar-lo

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc records que tornen sense voler
☐ Tinc malsons sobre el que va passar
☐ Evite llocs o persones que m'ho recorden
☐ Estic sempre en alerta
☐ Em sobresalte amb facilitat
☐ Em sent desconnectat dels altres
☐ Sent culpa o vergonya pel que va passar
☐ Han passat més de quatre setmanes i no millore

RECURSOS GRATUÏTS

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