CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DISSOCIATIUS

Trastorn d'identitat dissociatiu

Presència de dues o més estats d'identitat distints, amb llacunes de memòria en la vida diària. Sol relacionar-se amb traumes greus i repetits en la infància.

SENYALS FREQÜENTS

- Llacunes de memòria importants
- Sentir que hi ha parts distintes d'un
- Canvis bruscos de conducta

PAUTES PER A TU

1. Busca teràpia especialitzada en trauma
2. L'estabilització és el primer pas
3. Porta un registre per a recordar

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Escolta sense jutjar ni qüestionar el que viu
2. Secunda que busque teràpia especialitzada en trauma

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha conductes de risc o autolesions: 024
2. Si les llacunes et posen en perill

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc llacunes de memòria de coses que he fet
☐ Trobe objectes que no recorde haver comprat
☐ Sent que dins de mi hi ha parts distintes
☐ Uns altres em diuen que he fet coses que no recorde
☐ A vegades em sent com si fora una altra persona
☐ La meua manera de ser canvia de manera brusca
☐ Tinc una història de traumes greus
☐ Aquestes experiències m'espanten o em confonen

RECURSOS GRATUÏTS

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