CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SÍMPTOMES SOMÀTICS

Trastorn de símptomes somàtics

Símptomes físics que generen una preocupació excessiva, molt de temps dedicat a ells i gran malestar. Els símptomes són reals; el que es tracta és la manera de viure'ls.

SENYALS FREQÜENTS

- Preocupació constant per símptomes
- Consultes mèdiques repetides
- Molt de temps pendent del cos

PAUTES PER A TU

1. Pacta revisions mèdiques regulars, no a demanda
2. Redueix la cerca d'informació en internet
3. Reprén activitats encara que hi haja símptomes

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. No minimitzes els símptomes: són reals
2. Anima a reprendre activitats encara que hi haja molèsties

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si apareixen símptomes nous, consulta al metge
2. Si la preocupació t'impedeix fer vida normal

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc símptomes físics que em preocupen molt
☐ Pense sovint en el greu que podria ser
☐ Pas molt temps pendent del meu cos
☐ Vaig al metge més del que em recomanen
☐ Les proves normals em tranquil·litzen poc
☐ He deixat activitats pels símptomes
☐ Busque informació mèdica en internet
☐ Aquesta preocupació m'ocupa gran part del dia

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-sintomas-somaticos
- Article complet: Símptomes somàtics: clinicavivaldi.com/va/trastorno-sintomas-somaticos
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112