CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DEPRESSIUS

Trastorn depressiu persistent (distímia)

Ànim sota la major part del dia durant almenys dos anys, de manera crònica. La persona pot pensar que «sempre ha sigut així».

SENYALS FREQÜENTS

- Ànim baix quasi sempre
- Baixa autoestima i poca energia
- Pessimisme i desesperança

PAUTES PER A TU

1. Té tractament encara que dure anys
2. Planifica activitats amb sentit cada setmana
3. La psicoteràpia ajuda a canviar patrons de pensament

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Valora els seus xicotets avanços
2. Anima-li a demanar ajuda: «sempre he sigut així» no significa que no puga canviar

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si l'ànim empitjora de manera clara
2. Si apareixen idees de mort: 024

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em sent desanimat la major part dels dies
☐ Porte així més de dos anys
☐ Tinc poca energia
☐ La meua autoestima és baixa
☐ Em costa prendre decisions
☐ Veig el futur amb pessimisme
☐ Pense que sempre he sigut així
☐ Gaudisc poc de les coses

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-depresivo-persistente-distimia
- Article complet: Distímia: clinicavivaldi.com/va/trastorno-distimia
- Guia gratuïta: Depressió: clinicavivaldi.com/va/guia-depresion
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112