

# Día de Conciencia de Trastorno de estrés Postraumático (TEPT) junio 27

El Trastorno de estrés postraumático

CHARLA DE SEGURIDAD



## ¿Que es Trastorno de estrés postraumático?

TEPT significa estrés postraumático, el cual es una condición de salud mental causada por un evento de trauma. Muchos individuos que experimentan o son testigos de un evento aterrador desarrollan TEPT. Este trastorno se desarrolla cuando una persona no puede ajustarse a la vida luego de experimentar un trauma. Mientras muchos se mejoran con el tiempo y cuidado propio, otros pueden ser que se le dificulte mejorarse y pueden experimentar síntomas que interfieren con su función diaria. Los síntomas pueden empeorar con el tiempo sin tratamiento de salud mental, esto puede variar de persona en persona.

### Síntomas de TEPT están bajo las siguiente cuatro categorías. Síntomas específicos pueden variar en severidad.

**Intrusión:** Pensamientos intrusos, como las memorias repetitivas; sueños angustiosos; o flashbacks del evento traumático. Los flashbacks pueden ser tan reales que las personas piensan que lo están reviviendo la experiencia traumática o aun viéndola al frente de sus ojos.

**Evitación:** Evitar recuerdos de eventos traumáticos el cual también puede incluir evitar a las personas, lugares, actividades, objetos y situaciones que puedan causar memorias angustiosas. Las personas pueden intentar evitar de pensar o recordar acerca del evento traumático. Ellos pueden resistir o evitar hablar acerca de lo que sucedió o de cómo se sienten.

**Alteración en la cognición y el estado de ánimo:** La inhabilidad de recordar aspectos importantes del evento traumático, pensamientos negativos y sentimientos que conducen a creencias distorsionadas acerca de sí mismo o de otros. Pensamientos distorsionados acerca de causas o consecuencias del evento llevando a culparse así mismo o a otros. Miedo continuo, horror, enojo, culpabilidad o vergüenza. Falta de interés en actividades que antes disfrutaba. Sentirse desconectado, separados de los demás; o el no poder experimentar emociones positivas.

**Alteración y excitación aumentada:** Síntomas de excitación y reacción pueden incluir sentirse irritable y sentir momentos de ira; comportamiento imprudente o de autodestrucción. El sobre vigilar los alrededores de forma sospechosa; encendiéndose fácilmente; o tener problemas de concentración o quedarse dormido.

### Algunas señales de síntomas incluyen:

- Recuerdos de memorias angustiosas del evento traumático
- Reviviendo el evento como si estuviese sucediendo otra vez (flashbacks)
- Sueños perturbadores o pesadillas acerca del evento
- Severas reacciones emocionales o físicas a cualquier recordatorio del evento traumático
- Tratar de evitar pensar o hablar acerca del evento
- Evitar lugares, actividades, o personas que le recuerden acerca del evento
- Pensamientos negativos de sí mismo o de otros
- Dificultad en mantener relaciones cercanas
- Sentirse alejados de seres que aman
- Dificultad en experimentar emociones positivas
- Sentirse emocionalmente entumecida
- Asustarse fácilmente
- Siempre estar a la defensa o preparado por si hay peligro
- Dificultad para dormir
- Dificultad en concentrarse
- Participar en comportamiento autodestructivo como abuso de sustancias
- Sentirse abrumado, culpable y sentir lastima
- Arrebatos emocionales frecuentes.



### Lista de organizaciones y recursos de información sobre TEPT:

- International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS)
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)
- National Center for Posttraumatic Stress Disorder
- National Suicide Prevention Lifeline
- PTSD Alliance
- PTSD Foundation of America
- PTSD United
- SIDRAN Institute: Traumatic Stress Education and Advocacy

