

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

