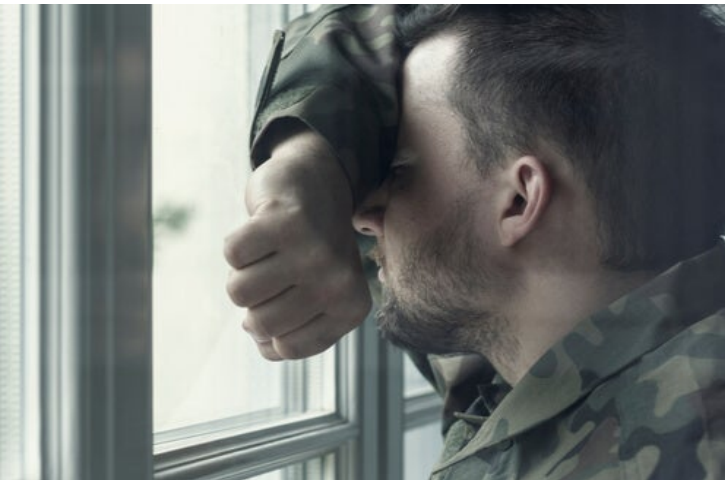


Trastorno por estrés Postraumático

Este **trastorno** surge, en algunos casos luego de haber vivido una experiencia, personal o social, difícil y dolorosa, la cual resulta compleja de procesar psíquicamente por la propia naturaleza de la experiencia vivida.



Sin embargo, no podríamos realizar un listado de experiencias traumáticas ya que depende de la personalidad, fenotipo, genética, y vida de cada persona. Es decir que es una experiencia subjetiva. Sin embargo, hay acontecimientos que en general producen trauma a la mayoría de nosotros.

La característica esencial es la **aparición de síntomas característicos que siguen a la exposición de un acontecimiento estresante y traumático**. La respuesta de la persona a este acontecimiento debe incluir temor, desesperanza y horrores intensos.

El cuadro sintomático característico secundario a la exposición del hecho, debe incluir la presencia de re experimentación persistente del acontecimiento traumático, evitación de los estímulos asociados a él y la disminuida capacidad de respuesta del individuo. **El cuadro sintomático debe estar presente más de un mes y provocar un malestar significativo en su vida diaria.**

Entre los acontecimientos traumáticos que pueden originar un trastorno por estrés post traumático se incluyen: **víctima de guerra, desastres de la naturaleza, robo, accidente automovilístico, violación, secuestro, terrorismo, amenaza de muerte, fallecimiento**

violento de algún familiar u otro acontecimiento que pone en peligro su vida o la de sus seres queridos cercanos y cuya situación los haya impactado de tal manera que no puede sobreponerse en un periodo de tiempo prudencial al evento ocurrido.

Puede ser re experimentado de varias maneras; tiene recuerdos recurrentes cuando se expone a estímulos que le hagan recordar el suceso o con pesadillas o recuerdos intrusos. La persona padece constantemente síntomas de ansiedad o aumento de la activación que no existía antes del trauma.

Síntomas del estrés postraumático

- Dificultad para dormir o **insomnio**, sueños perturbadores o pesadillas acerca del acontecimiento traumático.
- **Irritabilidad.**
- **Incapacidad para concentrarse**, se alarma por cualquier cosa.
- **Flashbacks**, es decir, recuerdos instantáneos que le vienen a su mente en cualquier momento del día y sin esperarlo.
- **Ansiedad extrema** al entrar en contacto con las personas, lugares o cualquier circunstancia que le recuerde el acontecimiento; palpitaciones, dificultad para respirar y secreción elevada de sudor cada vez que se recuerda el hecho desencadenante.
- **Dificultad para concentrarse**, desinterés por las actividades que antes le gustaban como las aficiones y diversiones.
- **Indiferencia ante actividades cotidianas**, evita lugares o pensamientos que le hagan recordar el acontecimiento y tiene pensamientos y estados de ánimo negativos.

El trastorno puede iniciarse a cualquier edad y los síntomas suelen darse en los primeros 3 meses posteriores al trauma. La duración de los síntomas presenta considerables variaciones.

Algunas recomendaciones si sufres Estrés Postraumático

Tratamiento Precoz

Numerosos estudios demuestran que el tratamiento precoz de las víctimas, mejora y reduce notablemente el impacto del acontecimiento traumático y previene el TPEP (Trastorno por estrés postraumático)

Reconoce los síntomas

Para combatir cualquier patología debes tener información, te sugerimos que busques información sobre los síntomas del estrés postraumático, si reconoces en ti esos síntomas asume que la padeces para que puedas tener conciencia de lo que te ocurre, lo enfrentes y salgas con éxito.

Mantente atento a lo que sientes y piensas

Si sientes que estás reviviendo el incidente, lo más probable es que sientas emociones negativas, reconócelas y reemplaza los pensamientos negativos para que las emociones cambien a positivas.

Respira y relájate

La respiración abdominal y otras técnicas de relajación son una buena práctica para reemplazar y tranquilizar tus pensamientos y que éstas a su vez ayuden para que las emociones negativas mermen, debes aprender técnicas de respiración y relajación. Dichas técnicas se basan en que tomes aire profundamente por la nariz y lo exhalas por la boca despacio y mientras lo haces sólo debes concentrarte en la respiración, si viene algún pensamiento a tu mente, aléjalo. Sólo debes concentrarte en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Debes hacerlo lentamente.

Apoyo de amigos y familiares

Una persona que padece de estrés postraumático debe tener el apoyo de las personas más allegadas para sobrellevar su situación, estos episodios no son tan fuertes si estás acompañado de tus familiares y amigos, te ayudará a que te sientas más relajado, protegido y calmes la ansiedad y el miedo.

Evita situaciones de estrés

Cualquier situación estresante puede traer de vuelta los episodios que te causaron el estrés postraumático, por eso es recomendable que te mantengas tranquilo y evites toda

situación que te exalte, lleva las cosas con calma ya sea tus actividades diarias y cotidianas, laborales, familiares, espirituales, etc., para que no te expongas a nuevos episodios estresantes.

Desarrolla hábitos positivos

- **Acuéstate temprano:** Esto ayuda a que tu cuerpo se mantenga descansado y tu cerebro vaya reorganizando y procesando el suceso traumático.
- **Aliméntate bien:** Si tu cuerpo tiene los nutrientes necesarios no sólo tendrás salud física, sino mental y emocional.
- **Haz ejercicios:** El ejercicio va de la mano con los puntos anteriores, te ayuda a bajar tensiones, a disminuir estrés y depresión, si haces por lo menos 30 minutos al día de seguro mejorarás.
- **Realiza actividades recreativas:** sal de tu rutina y de vez en cuando haz algo que te guste hacer y te ayude a desligarte por un rato de tu cotidianidad, lee un libro, ve una película, haz algún deporte, baila, etc.

Busca ayuda profesional

Puede ocurrir que a pesar de las recomendaciones antes dadas aún necesites ayuda de un psicoterapeuta, todo depende de cómo te sientas. Si percibes que sigues sintiendo los síntomas del ESTRÉS POSTRAUMÁTICO puedes contactarnos.

Si una persona llega a padecer este trastorno, no significa que vale menos, o que es una persona débil, sencillamente sus circunstancias son diferentes. Quien lo padece es una persona tan valiosa como cualquier otra y lo bueno es que puede superarlo.
