

## **EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO/PTSD**

**SYLVIA ORTIZ, LCSW**

**ORTIZ PSYCHOLOGICAL SERVICES**

**714 726-2794**

Se puede sufrir el trastorno de estrés postraumático luego de vivir o ver eventos traumáticos como la guerra, huracanes, sismos, violaciones, secuestros, o cualquier accidente grave. Los siguientes pueden ser síntomas del trastorno:

1. **REVIVIR EL EVENTO:** Los recuerdos y escenas pueden regresar a cualquier hora. Por ejemplo: Podría ver, oler, oír algo que lo haga volver a revivir el evento. Puede tener pesadilla seguido con el tema de desesperación, callejón sin salida, donde hay peligro y se sienta agitada.
2. **EVITAR SITUACIONES QUE LE RECUERDEN AL EVENTO:** Evita personas o lugares que desencadenan sus recuerdos del evento traumático. Como puede que evite las multitudes del cine, eventos sociales, el “swap meet” porque siente que son peligrosos.
3. **CAMBIO NEGATIVOS EN LAS CREENCIAS O SENTIMIENTOS:** El modo que piensa sobre usted mismo o sobre otras personal se modifica debido al trauma. Puede que cambie de opinión hacia su círculo de amistades. Tal vez pensar que son malos o negativos y que quiera cerrarse a sus contactos sociales. Aislarse. Puede que considere que el mundo es totalmente peligroso y que no pueda confiar en nada y en nadie. Puede que olvide o no pueda hablar de ciertas partes de lo vivido. Tal vez quisiera mantenerse ocupado o evitar ayuda porque de esa manera evita pensar o hablar sobre el evento.

4. SENSACIONES DE EXCITACIÓN O HIPERACTIVIDAD: Puede estar nervioso o siempre en alerta y a la defensiva en caso de algún peligro. Podría costarle dormir y reconciliar el sueño. Tal vez tenga problemas de concentración por ejemplo leer el mismo párrafo y no entender nada de lo que leyó. No poder enfocarse en el trabajo o en las tareas. Quizá lo sobresalte un sonido fuerte o una sorpresa.

Los síntomas del PTSD generalmente se manifiestan poco después del evento traumático. A veces en algunas personal puede aparecer meses o años después del trauma.

Los síntomas pueden aparecer y desaparecer de forma intermitente durante muchos años. Muchas veces puede que tengamos un trauma de muchos años atrás, incluso puede ser de la infancia que se logra revivir al presenciar una nueva experiencia grave.

Si los síntomas se prolongan más de un mes y le provocan una gran angustia o interfieren con su rutina cotidiana o laborar, es posible que padezca de este trastorno. Se recomienda buscar ayuda profesional.

### **TRATAMIENTO TERAPEUTICO:**

Tenemos que hablar y procesar sobre el trauma. Hablar repetidamente sobre el evento, aprenderá a adquirir el control de sus pensamientos y sentimientos al respecto. Aprender que no tiene que temerle a sus recuerdos. Puede ser difícil al principio

pero con el tiempo se le hará más fácil y se sentirá menos abrumado.

Donde aprende a cambiar la manera en que piensa respecto al trauma vivido y las consecuencias. Hay que identificar como ciertos pensamientos pueden provocar estrés y hacer que empeoren los síntomas.

Hay que identificar que pensamientos sobre el mundo que vivimos y sobre usted mismo que lo hacen sentirse temeroso o enojado. Y aprender a reemplazar pensamientos con otros más acertados y menos angustiantes.

Podría culparse a usted mismo por cosas que no podría haber cambiado. El tratamiento psicológico lo ayuda a comprender que el evento traumático que vivió no fue su culpa.

Se recomienda poner en práctica distintas maneras de relajarse cuando tenga un recuerdo estresante; como por ejemplo: ejercicios de respiración, rodearse de buena compañía, hacer ejercicio, ir a una caminata, en fin alguna actividad placentera.

Si deseas obtener más información, favor de ponerte en contacto, estamos a tu disposición.

**NO OLIVE:** LOS PSICOTERAPEUTAS SON EXPERTOS EN LA CONDUCTA HUMANA Y LE AYUDAN A MANTENER UNA SALUD MENTAL AL MARGEN.