

Trauma y Estrés Postraumático

¿Qué es trauma?

Un trauma es un evento o serie de eventos que incluyen miedo o amenaza. Los traumas incluyen: abuso infantil. Agresión sexual o física, presenciar violencia, desastres, accidentes graves, un crimen violento, y la muerte repentina y violenta de un ser querido.

¿Qué es el estrés pos traumático (PTS siglas en inglés)?

PTS son las reacciones a un trauma. Estas reacciones pueden ocurrir si el trauma le sucedió a la persona, el trauma fue presenciado, o si el trauma le ocurrió a alguien muy cercano.

PTS puede incluir:

- Malestar y recuerdos no deseados del trauma.
- Pesadillas o sentimientos de que estuviera pasando nuevamente (reviviscencia).
- Tratar de no pensar en el trauma.
- Evitar recordatorios del trauma incluso cuando no son peligrosos.
- Tener cambios en estado de ánimo como estar asustado, confundido, triste, avergonzado, o muy enojado.
- Estar hiper alerta, asustadizo, nervioso, al límite.
- Problemas para dormir o concentrarse.
- Culpándose por lo que pasó.
- Pensando que es una mala persona por lo que pasó.
- No confiar en las personas.
- Preocupación de que vuelva a suceder.

¿Qué causa el PTS

PTS es causado por el recuerdo del trauma, los sentimientos conectados a los recuerdos o recordatorios, y por cómo la persona le da sentido a partir del trauma.

¿Es PTS normal?

Es normal tener reacciones a un trauma. La mayoría de la gente está molesta después de un trauma. Algunos tienen reacciones más fuertes que otros. No importa cuál sea la reacción inicial, es aún posible el recuperarse.

¿Cuándo es el PTS un problema serio?

PTS es usualmente peor justo después del trauma y luego mejora gradualmente. Después de varias semanas o meses, la mayoría de las veces PTS no es un gran problema. Cuando PTS no se mejora o si se empeora, entonces la ayuda profesional puede ser necesaria. Cuando PTS no se mejora con el tiempo puede convertirse en el trastorno de estrés postraumático (PTSD siglas en inglés).

¿Qué es el PTSD?

PTSD es una condición psicológica que incluye recuerdos intensos y molestos

incluyendo las pesadillas y reviviscencia; evitación persistente de pensamientos o recordatorios; niveles altos de hiper vigilancia e intranquilidad; creencias negativas acerca de sí mismo o de otros debido al trauma; estado de humor negativo debido al trauma, problemas de sueño y concentración; irritabilidad. Los síntomas interfieren con su funcionamiento en situaciones del diario vivir.

¿Qué ayuda con el PTS?

Le ayuda a comprender las reacciones para que ellas no le parezcan tan extrañas o anormales. Consejos para manejar el PTS:

- Recuérdese que el trauma ha terminado y que usted ahora ya no está en peligro.
- Dígase que usted hizo lo mejor que pudo en la situación.
- Aprenda sobre lo que le hace recordar el trauma para que usted pueda manejarlo.
- Practique a parar y calmarse cuando tiene reacciones.
- Trate de no evitar los recordatorios o situaciones siempre y cuando sean seguras.
Deje saber a alguien que le apoye.

¿Cuándo se necesita la ayuda profesional?

Si los síntomas del PTS siguen sin mejorar o se empeoran y están interfiriendo en su funcionamiento en el hogar, escuela o en la comunidad.

¿Cuál es el tratamiento?

Hay tratamientos efectivos para el PTSD. Los tratamientos son breves (generalmente 12-20 sesiones), estructuradas y enfocadas al trauma. El medicamento puede también ser útil. Si usted decide buscar tratamiento, asegúrese de averiguar que el terapeuta o doctor esté familiarizado con el enfoque al tratamiento basado en la evidencia para que usted obtenga la atención de más alta calidad.

El impacto a largo plazo del trauma.

Los traumas son a menudo experiencias significativas de la vida. El paso del tiempo o el tratamiento no cambian el hecho que ocurrieron o que son muy difíciles experiencias para pasar por ellas. En algunos casos son cambios permanentes en las perspectivas y estilo de vida como una mayor necesidad de seguridad. Esto no siempre es malo. El objetivo del tratamiento es el disminuir la angustia ayudar a colocar la experiencia en perspectiva, y ayudarle a regresar a sus actividades y funcionamiento normal.