

Síntomas del trastorno de estrés postraumático y estrategias básicas de afrontamiento (PTSD)



● Que es PTSD?

El trastorno de estrés postraumático (PTSD) es un trastorno de salud mental que se produce después de experimentar o presenciar un evento traumático. Esto puede incluir exposición a combates, agresión física o sexual, accidentes, desastres naturales o cualquier otra circunstancia potencialmente fatal. El PTSD afecta a cada persona de manera diferente, pero los síntomas comunes se dividen en cuatro categorías:

● Pensamientos y recuerdos intrusivos

- Retrospectivas (sensación de estar reviviendo la experiencia)
- Pesadillas relacionadas con el trauma
- Respuestas emocionales o físicas intensas a los recordatorios del trauma (ej., ritmo cardíaco acelerado, transpiración, miedo)

● Comportamientos de evitación

- Evitar lugares, personas o actividades que le recuerden el trauma.
- Intentar reprimir pensamientos o sentimientos relacionados con el suceso.

● Cambios negativos en el pensamiento y el estado de ánimo

- Pensamientos negativos constantes sobre uno mismo o el mundo
- Dificultad para recordar detalles del trauma
- Sensación de desconexión de los seres queridos o pérdida de interés en las actividades
- Sensación de culpa, vergüenza o desesperanza

● Aumento de la excitación y la reactividad

- Sensación de nerviosismo o sobresalto fácil
- Insomnio o pesadillas frecuentes
- Irritabilidad, arrebatos agresivos o comportamiento imprudente
- Dificultad para concentrarse o mantener la atención

Habilidades básicas de afrontamiento para PTSD

1. Técnicas de conexión a tierra (ayuda controlar pensamientos intrusivos y la ansiedad)

- Técnica 5-4-3-2-1: Identifica 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.
- La respiración profunda implica inhalar durante cuatro segundos, retener la respiración durante cuatro segundos y luego exhalar durante seis segundos.
- Sujeta un objeto (una piedra o un juguete antiestrés) para permanecer presente.

2. Autocuidado

- Participe en actividades que disfrute (música, arte, caminatas afuera).
- Duerma lo suficiente y tenga una rutina.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína, que pueden aumentar los síntomas.

3. Reformulación del pensamiento (desafiar los pensamientos negativos)

- Identifique las creencias negativas y pregúntese: "Es este pensamiento cierto?".
- Reemplácelo con un pensamiento equilibrado (por ejemplo, "Estoy trabajando para sentirme seguro y tengo apoyo").

4. Apoyo social y comunicación

- Habla con un amigo de confianza, un familiar o un terapeuta
- Únete a un grupo de apoyo para el trastorno de estrés postraumático (en persona o en línea)
- Cuéntales a los demás qué te ayuda o qué te provoca para que puedan brindarte apoyo.

Si los síntomas del trastorno de estrés postraumático interfieren en su vida diaria, sus relaciones o su carrera profesional, debe buscar tratamiento. Las terapias centradas en el trauma, como la terapia cognitivo-conductual (CBT) y la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR), pueden ser bastante eficaces.

Recursos de crisis:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 988

Línea de texto de crisis: Manda HOME al numero 741741

Línea de crisis para veteranos: Llama 988 y presione 1

Encontrar un terapeuta en www.psychologytoday.com

Recuerde que la curación del PTSD lleva tiempo y que usted no está solo.