

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO



Noviembre 2023

¿Qué es?

Es una afección de la salud mental que puede desarrollarse al experimentar o ser testigo de alguna situación altamente estresante o traumática. Por ejem. la muerte de un ser querido, ser testigo o víctima de violencia intrafamiliar, ser víctima de un delito violento, un desastre natural, accidentes, agresión sexual, entre otras.

¿Cómo saber que padezco de trastorno de Estrés Postraumático?

Si después de 1 mes de haber vivido la situación estresante y tienes al menos 5 síntomas, debes visitar a un/a profesional de la Salud Mental ya que podría estar produciéndose el trastorno:

Pérdida de memoria - Problemas de concentración - Estar sobresaltado o nervioso todo el tiempo - Tengo pesadillas con la situación vivida - Al recordar la situación vivida me altero tanto física como psicológicamente - Evito ir a lugares u objetos que me recuerden la situación vivida.



Falta de interés por las cosas que antes me interesaban y daban placer - Tengo insomnio o problemas para dormir - Me siento emprobleado/a - Me siento con mi autoestima baja - Tengo pensamientos negativos de mí mismo.

¿Existen tratamientos para el trastorno de Estrés Postraumático? *Las terapias psicológicas o psiquiátricas especializadas y específicas de trauma, más el tratamiento farmacológico. ¡Pero cuidado!, no es sano repetir ni contar la experiencia traumática a personas o profesionales no especializados, ya que el trauma puede agravarse más.*

¿Es posible prevenir el trastorno de estrés postraumático? *A través de una correcta intervención terapéutica posterior a la situación traumática usando la técnica de los Primeros Auxilios Psicológicos, que son una herramienta de apoyo emocional diseñada para acompañar a personas en momentos de crisis.*

Si percibes que tienes síntomas de Estrés Postraumático por favor contáctanos.

CENTRO DE CONTENCIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

+56 939508266 (TURNOH)

Unidad de Gestión Conductual y Salud Mental - GSSO