

# Trastorno de estrés postraumático

 mentalhealthamerica.net / condiciones / post-traumático de estrés-trastorno

Si Usted ha Pasado por Una experiencia traumática, ES Emociones normales Sentir Un monton de, angustia, cuentos de Como, miedo, impotencia, culpa, vergüenza o la ira. Usted PUEDE Comenzar una Sentirse mejor Despues De Días o Semanas, Pero A Veces, Estós sentimientos no desaparecen. Si los sintomas persisten de Durante MAS dE MES de la ONU, Es Posible Que tenga El **p** Ost- **t** RauMatic **s** tress **d** isorder o trastorno de estrés postraumático.

*"Trastorno por estrés postraumático (TEPT) Es Un trastorno de ansiedad Que PUEDE ocurrir Despues de la Experiencia o Ser testigo de la ONU acontecimiento traumático. ONU EVENTO traumático Es Un evento Que Amenaza la vida, cuentos Como el combate militar, Los Desastres naturales, Actos Terroristas, accidentes tumbas, o Física o asalto sexual en Adultos o en la niñez".*  
[1]

El TEPT Es Un Problema Real y PUEDE ocurrir un age any. Si Usted Tiene trastorno de estrés postraumático, Que No estan solos. Afecta un Más De 14 Millones de estadounidenses Adultos (4,4% de la Población Adulta) En un Año Determinado. [2]

## ¿Quien Puede Tener trastorno de estrés postraumático?

- CUALQUIER persona Que Fue Víctima, testigo o, ja Sido Expuesto A una Situación Que Amenaza la vida.
- Los sobrevivientes de actos violentos, violencia doméstica Como la, la violation, sexual, Físico y / o Abuso verbal o Ataques Físicos.
- Los sobrevivientes de eventos inesperados Peligrosos, Como un accidente de coche, desastre natural, o de las Naciones Unidas ONU ataque terrorista.
- veteranos de guerra o civiles expuestos a la guerra.
- Las Personas Que Han aprendido de la Experiencia o De Una muerte inesperada y repentina de un amigo o familiar.
- Los equipos de emergencia que Ayudan a las Víctimas Durante los eventos traumáticos.
- Los Niños Que hijo abandonados y / o maltratados (Física, sexual o verbal).

## ¿Cuales hijo Los sintomas del trastorno de estrés postraumático?

Párr personajes MUCHAS, los sintomas Comienzan casi de Inmediato DESPUÉS del trauma Ocorre. Otros Para, los sintomas pueden no Comenzar o no pueden Convertirse En un Problema Hasta Jahr Más tarde. Los sintomas de TEPT pueden Incluir:

- **En repetidas Ocasiones de Pensar en el trauma.** Es Posible Que Los Pensamientos Acerca del trauma Vienen a la mente, INCLUSO CUANDO Usted No Quiere Que Lo Hagan. Also podria Tener pesadillas o Escenas retrospectivas Sobre el trauma o PUEDE Llegar a Ser molesto CUANDO algo le Recuerda el evento.

- **Estar en constante alerta o de guardia.** Es Posible Que le sorprenda o enfada facilmente irritable o ansioso y Preocupado por Mantenerse una salva. Also PUEDE Que le resulte difícil adj concentrarse o dormir o Tienen Problemas Físicos, Como el ESTREÑIMIENTO, la diarrea, Rápida Respiración, La tensión muscular o Frecuencia cardíaca Rápida.
- **Evitar los Recordatorios del trauma.** Puede del Que No Quiera Hablar Sobre el evento o estar cerca de las Personas o Lugares Que le recuerdan el evento. Also PUEDE Sentir emocionalmente paralizadas, individuo de Amigos Familiares Y, Y Perder InTerEs En Las Actividades.

Estós hijo Otros sintomas de trastorno de estrés postraumático:

- **Los Ataques de pánico** : una Sensación de miedo Intenso, con Dificultad para respirar, mareos, sudoración, náuseas palpitaciones y.
- **Los sintomas Físicos** : dolor crónico, dolores de cabeza, dolor de estomago, Diarrea, Opresión o ardor en el Pecho, Calambres musculares o dolor lumbar.
- **Sentimientos de desconfianza** : La Perdida de confianza en los Demás y pensando Que El Mundo Es Un Lugar peligroso.
- **Los Problemas en la Vida Diaria** : Que Tienen Problemas de FUNCIONAMIENTO En Su Trabajo, en la Escuela, o en Situaciones sociales.
- **El Abuso de sustancias** : Consumir drogas o alcohol Para Hacer frente al dolor emocional.
- **Problemas de pareja** : Que Tiene Problemas con la intimidad, o de indiferencia La Sensación De Su familia y amigos.
- **Depresión** : persistente estado de ánimo triste, ansioso o Vacío; Perdida de Interés en Actividades Que Gozan de Una Vez; sentimientos de culpa y vergüenza; o desesperanza Sobre el futuro. Otros sintomas de la depresión también pueden desarrollar.
- **Los Pensamientos suicidas** :. Pensamientos about Tomar la Propia Vida Si Usted o Alguien que conoce this Pensando en el suicidio, **conversar en línea ahora** en <http://www.suicidepreventionlifeline.org/> o Llame al **1-800-273-TALK** (8255 ).

## ¿Como me puedo Sentir mejor?

Trastorno de estrés postraumático Se Puede TRATAR con Éxito. El Tratamiento y hijo el Apoyo Fundamentales para su Recuperación. A Pesar De Que SUS recuerdos no van a Desaparecer, Usted PUEDE Aprender CÓMO manejar su Respuesta a ESTOS recuerdos y los sentimientos Que Traen párrafo arriba. también PUEDE Reducir la Frecuencia e Intensidad de Sus Reacciones. La siguiente information Puede Ser de Ayuda para Usted.

**La psicoterapia.** AUNQUE Pueda Parecer doloroso para Enfrentar el trauma Que Pasó por, al Hacerlo con la ayuda de la ONU Profesional de Salud Mental PUEDE Ayudar a Que se mejore. Hay Diferentes Tipos de terapia.

- **La terapia cognitiva conductual** ayuda de un switch to Los Patrones de Pensamiento Que le impiden Superar ansiedad do.
- Durante **la terapia de Exposición** , se Trabaja con la ONU profesional de salud mental, para ayudarle a enfrentarse una angustia Los Recuerdos y Situaciones Que provocan do.
- **Terapia de Procesamiento Cognitivo** ayuda de un Procesar SUS Emociones Sobre el evento traumático y Aprender CÓMO SUS desafiar patrones de pensamiento.
- **La psicoterapia psicodinámica** se centra en la identification de Situaciones de la vida Que desencadenan los recuerdos traumáticos y empeorar los sintomas de TEPT. [3]

- Durante **Eye Movement desensibilización y reprocesamiento** , se Piensa en el trauma, MIENTRAS Que Las Olas terapeuta Una Mano o la ONU bastón Delante de Usted. Usted Sigue los Movimientos con Sus Ojos. Esto! Ayuda a su cerebro un Procesar SUS recuerdos y Reducir SUS sentimientos Negativos about de Las memorias.
- **Terapia de Pareja y terapia familiarizado** Ayuda a las parejas y Miembros de la familia se entienden Entre sí.

**La medicina** , cuentos de Como Los Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina o ISRS, se utilizació párr TRATAR Los sintomas de trastorno de estrés postraumático. Reducir la ansiedad y la depresión y ayuda a Otros sintomas. Los sedantes pueden Ayudar Con Los Problemas de sueño. Medicamentos para la ansiedad también PUEDE Ayudar.

**Los Grupos de Apoyo** . This forma de terapia, Dirigido por la ONU profesional de salud mental, consiste del baño Grupos de cuatro a 12 Personas con Problemas SIMILARES Que Hablar. Hablando con Otros Sobrevivientes de trauma Puede Ser Un paso Útil En Su Recuperación. SUS Puede del compartir Pensamientos para Ayudar un resolver SUS sentimientos, Ganan confianza en el Manejo de Sus recuerdos y sintomas Y ENCONTRAR consuelo en sable Que no Está Solo. para Obtener una Lista de Grupos de Apoyo en su área, pongase en contacto con su Organización Local de Salud Mental Latina. ENCONTRAR Do information [here](#) .

*"[Como Parte De Mi Recuperación de trastorno de estrés postraumático], que CREADO UN espacio visual de mis recuerdos de violencia doméstica. Tenia la ONU ARMARIO (en mi mente) Donde guardaba mis recuerdos. Seguí Memorias Separadas, en cajas con tapas y los estantes de El Armario. Cuando Los Pensamientos no deseados sobre La Violencia Doméstica Sufri deslizado en mi vida, me detuvieron el Proceso de pensamiento diciéndome que Ahora no es El Momento. él CREADO Una experiencia real, visual, en el que yo imaginaba teniendo la Memoria, la Apertura de la armario, llevándose Una caja vacia, la colocacion de la memoria no Deseado o Pensado en La Caja, el Cierre de la caja, etiquetar y Poner la caja en el estante. LUEGO, CUANDO Tuve Tiempo de silencio o pensaba Que ESTABA listo para enfrentarse a una memoria Especifica, me gUSTARIA visualizar entrar en el armario y desmontaje de la caja etiquetada con ESE recuerdo. me gustaria abrir la caja y examinar · el contenido. a Veces lloré, REI, o duelo. de Cuando Tuve Suficiente, me Poner gUSTARIA La memoria en la caja. Descubierto Que él, con El Tiempo, habia Cada Vez Menos cajas en mi armario. Y las cajas Eran Más pequeños y Más pequeños. Aunque No se Bastante paredes del armario Más, La Ultima Vez que fui alli, El Armario ESTABA casi vacia. " **Kathlene** , **Pennsylvania***

**El autocuidado** . Para recuperarse de trastorno de estrés postraumático Es Un Proceso continuo. Pero heno Medidas Saludables Que PUEDE Tomar para ayudarle a recuperarse y Mantenerse bien. Descubre Cuales Ayudan una Sentirse mejor y añadirlos a su vida.

- **Con ConectaRSE amigos Familiares Y** . Es Fácil Sentirse solitario Cuando Se ha Pasado por el trauma de la ONU y no se siente bien. Pero el Aislamiento PUEDE Hacer Que se Sienta peor. Hablando con Sus Amigos Y Familiares PUEDE ayudarle a el Obtener el Apoyo Que NECESITA. Los Estudios demuestran Que El Tener Conexiones Sociales y Familiares significativos en su vida PUEDE Tener un Impacto Positivo en Su Salud y la Curación. [4]
- **Relax** . Cada personaje Tiene SUS Propias Formas de RELAJARSE. Pueden Incluir escuchar musica suave, ONU leer libro o Tomar Paseo de la ONU. Also PUEDE RELAJARSE Con La Respiración profunda, el yoga, la Meditación o la terapia de masaje. Evitar el USO de drogas, alcohol o tabaco para RELAJARSE.

- **Ejercicio** . El Ejercicio Alivia los musculos tensos, Mejora su estado de ánimo y el sueño, y Aumenta su sector energía y fuerza. De Hecho, La Investigación Muestra Que El Ejercicio PUEDE Ayudar a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión. [5] trar de Hacer Una Actividad Física de Tres A Cinco Días a la Semana de Durante 30 Minutos Cada Día. Si Esto Es Demasiado Largo Para Usted, trar de Hacer Ejercicio Durante 10 al 15 Minutos Para Empezar.
- **Suficiente descansa lo** . Dormir lo Suficiente Ayuda a lidiar con el SUS Problemas mejor, Disminuye el Riesgo de Enfermedad y ayuda a recuperarse de las Tensiones del día. Trarse de dormir Entre siete y nueve horas de sueño Cada Noche. Visita la Fundación del Sueño en [www .sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org) párrafo Consejos Sobre CÓMO Obtener Una mejor noche de sueño.
- **Mantenga Diario de las Naciones Unidas** . Escribir SUS Pensamientos Puede Ser Una gran Manera de Trabajar un Través de Cuestiones. Los Investigadores de han Encontrado Que Escribir Sobre los acontecimientos dolorosos PUEDE Reducir el estrés y Mejorar la Salud. [6]
- **Abstenerse de USAR drogas y el alcohol** . AUNQUE EL USO de las drogas y el alcohol pueden Parecer Para Ayudar a frente HACER, PUEDE empeorar SUS SINTOMAS, retrasar su Tratamiento y Recuperación, y PUEDE causar Problemas de Abuso o Adicción.
- **Limite la cafeína** . En ALGUNAS personajes, la cafeína PUEDE desencadenar la ansiedad. La cafeína también PUEDE Alterar El Sueño.
- **Ayudar a los Demás** . Volver a Conectar con su comunidad de Como Voluntarios. Las Investigaciones muestran Que El voluntariado Construye redes sociales, Mejora la autoestima y proporcionar PUEDE UN SENTIDO de propósito m y logro.
- **Límite de ver la televisión** . Si viendo las noticias u Otros Programas le molesta, limitar la Cantidad de Tiempo Que ve. Trarse de no escuchar las noticias inquietantes los antes de ir a dormir. Puede Ser Que le Evitar Quedarse dormido enseguida.

## Ayudar a la ONU familiarizado con trastorno de estrés postraumático

Si alguien en su familia Tiene trastorno de estrés postraumático, Que Puede Ser Un tiempo Difícil Para Los Miembros de la familia también. Su Ser Querido con trastorno de estrés postraumático pueden Tener síntomas Que interfieren con su Relación y cambio de la vida familiar. Si Do Ser querido Tiene trastorno de estrés postraumático, también se le PUEDE Enfrentar ESTOS sentimientos Difíciles:

- Deprimido o enojado por los Cambios en la vida familiar.
- Temeroso si su Ser querido this enojado o agresivo.
- Reacios un Hablar Sobre el trauma o Evitar Situaciones Que podrian interferir en su Ser querido.
- Enojado o resentido con su querido ser.
- Cansado de Problemas de sueño DEBIDO a la Preocupación, la depresión o la Causa de los Problemas de sueño de su Ser querido.
- Aislado si su pareja se Niega a relacionarse.
- distancia emocional de pareja Do.

El estrés de trastorno de estrés postraumático PUEDE afectar a todos los Miembros de la familia. Si TEPT this afectando a su familia, contacte ONU de la estafa profesional de Salud Para mentales Individuales, parejas o Asesoramiento familiar. A Través de Asesoramiento, Usted PUEDE CONSEGUIR la ayuda Usted y Su Familia NECESITA para Hacer Frente y se Apoyan mutuamente. para una Referencia a los locales Servicios, en Contacto con Su Organización Local de Salud Mental América Latina o de Salud Mental al 800-969-6642. Also PUEDE Visitar EL USO de la MHA [localizador de Afiliación en Línea](#) .

## Ask Dr. Riggs

El Dr. David Riggs Es Un experto en trauma y el trastorno de estrés postraumático y la Directora Ejecutiva del Centro de Psicología de Despliegue de la Universidad de Servicios Uniformados de Ciencias de la Salud (USUHS). A Continuación se describen los síntomas y el Tratamiento del trastorno de estrés postraumático y offers Maneras de Hablar con Su Familia y Amigos about trastorno de estrés postraumático.

### **Estoy teniendo síntomas de trastorno de estrés postraumático, y Se Siente Como Si Hubiera perdido el control de de mi vida. ¿Quiere ESTO Decir que soy una persona Débil?**

Lejos de gripe aviar y humana. Las Reacciones Que utilizamos para diagnosticar trastorno de estrés postraumático Cosas Como recuerdos intrusivos, Sentirse distanciados de Otras Personas, Problemas de sueño, ira y ansiedad, Reacciones hijo muy Normales a eventos traumáticos. Casi Todo El Mundo Que Experimenta nos podemos deducir el trauma de la ONU ALGUNAS de Estas Reacciones. Por lo general, los Comienzan justo DESPUÉS del trauma, Pero a Veces Estas Reacciones sin Aparecen Hasta Semanas o meses DESPUÉS del evento. For the majority de la Gente, Estas Reacciones van a mejorar con El Tiempo. Pero párr Otros, Que parecen aguantar y pueden empeorar. Cuando Estas Reacciones duran por lo Menos mes de la ONU, los llamamos trastorno de estrés postraumático.

### **Creo Que podria Tener trastorno de estrés postraumático. ¿A Quien Debo Hablar?**

Si Acaba de Estado un Través de la ONU traumatismo en las Últimas Semanas, ES Tener la normalidad muy Reacciones Que se ven Como trastorno de estrés postraumático. Si bien no se sabe con Certeza Lo Que Funciona mejor Para Ayudar a las Personas de una recuperarse de trauma de la ONU, el Apoyo de las Personas de otras Parece Ser Importante. Así Que Si Usted PUEDE Hablar con La Familia, amigos, u Otras Personas de Apoyo Sobre las Dificultades Que esta teniendo, podria Ayudar. Los Grupos de Apoyo también pueden faire.

Si los síntomas persisten Más De las Naciones Unidas mes o asi, y el cree Que Tiene trastorno de estrés postraumático, les animo a ver una ONU profesional de salud. Mentales imprimación cómo pasó, Es Posible Que Hable Con Su Médico u Otro profesional de la salud. EL O ella PUEDE Hacer una Referencia de la ONU profesional de salud mental, si es apropiado. Si Lo Hace buscar ayuda, trar de buscar el Tratamiento de la ONU Proveedor Que Sabe CÓMO TRATAR Los Problemas Que Surgen Despues de un trauma de la ONU.

### **Ciertas Cosas parecen desencadenar los síntomas de trastorno de estrés postraumático. ¿Qué Puedo Hacer para Controlar ESTOS Factores desencadenantes?**

Para Las Personas con trastorno de estrés postraumático, Es Muy Común párr SUS Recuerdos Para Ser desencadenados Por Las Vistas, Sonidos, olores o INCLUSO Sentimientos Que experimentan. Estós Factores desencadenantes pueden Traer de Vuelta los recuerdos del trauma Y provocar Reacciones Emocionales Y Físicas intensas, Como la Frecuencia cardíaca elevada, sudoración y tensión muscular. DEBIDO una cola ESTOS recuerdos Y Sentimientos desagradables hijo, es Posible Que TENGA la Necesidad de Evitar los Factores desencadenantes. Evitar Las cosas que lo Hacen Sentir Incómodo es normal y le Hará Sentirse mejor en el Corto Plazo. Pero en El Largo Plazo, this evitación empeorará las Cosas. Si el patrón es continuación, PUEDE empeorar SUS Problemas. en Lugar de Evitar los desencadenantes, es probable Que mejor del mar para Aprender CÓMO manejar SUS Reacciones Cuando Se Activan. Muchas Formas de TERAPIA hijo Eficaces en El Tratamiento de trastorno de estrés postraumático. la terapia cognitiva conductual, en concreto, PUEDE Ayudar a Aprender Formas de Reducir y Controlar SUS Reacciones a los Factores desencadenantes.

### **¿Mis síntomas de TEPT Desaparece Alguna Vez?**

De Durante las Primeras Semanas Despues de trauma de la ONU, Es probable VEA Que Las Cosas Cada Vez mejor y mejor. Sin embargo, Si los síntomas de han Durado DOS o Tres Meses, es poco probable Que Va un

Desaparecer Por Su Propia Cuenta. La Buena Noticia es Que ALGUNAS muy buenas terapias de Corto Plazo en sí Han Desarrollado Que PUEDE Ayudar a recuperarse de trastorno de estrés postraumático. Las terapias Más Cuidadosamente ESTUDIADO, Y Aquellos Que se han de Encontrado Más Eficaz, entran en la categoría general, de la terapia de Comportamiento cognitivo. en Este Momento, Los Tratamientos Que se Han demostrado Más Eficaz en el Tratamiento de trastorno de estrés postraumático hijo terapia de Exposición, Terapia de Procesamiento Cognitivo Movimiento y de ojos desensibilización y reprocesamiento. Estas terapias se combinan las Habilidades de Entrenamiento, Educación y Estrategias para Hacer Frente a los síntomas. una gran Cantidad de Estudios de han demostrado Que ESTOS Tratamientos pueden Reducir los síntomas de TEPT, y los muchas las Personas Que completen ESTOS Tratamientos ya no Tienen trastorno de estrés postraumático.

### **He Tratado de medicina, Pero No estoy de mejorando. ¿Hay Alguna esperanza para mi?**

AUNQUE los Medicamentos pueden Reducir los síntomas del trastorno de estrés postraumático, El Hecho de Que El Medicamento no ha ayudado, sin SIGNIFICA Que Hay Que contentarse con el trastorno de estrés postraumático para siempre. Es Necesario Darse Cuenta de Que nadie Medicamento Se Va A Trabajar para Todos Los Que Tienen trastorno de estrés postraumático. INCLUIDO los Medicamentos Que Son Útiles con algunos adj síntomas Que pueden Dejar con Problemas en otras áreas. es Posible Que Pueda activo probar la ONU Medicamento diferente Que funcione mejor para Usted. El Medico también PUEDE querer: Añadir Medicamento ONU para Ayudar con Problemas Especificos Que Pueda Tener. Por example, El o ella PUEDE querer recetar una pastilla para dormir para Ayudar con Los Problemas de sueño a Pesar de Que esta Tomando Otro Medicamento para el trastorno de estrés postraumático. Also Saben Que INCLUSO SI Los hijo de Medicamentos CAPACES Reducir SUS síntomas de trastorno de estrés postraumático, los síntomas hijo propensos a Volver (al menos parcialmente) CUANDO deja de Tomar el Medicamento.

Si No Puede ENCONTRAR UN Medicamento Que Ayuda a aliviar los síntomas de TEPT o Si Quiere Dejar de Tomar ONU Medicamento Que ha ayudado, heno de otras OPCIONES Para Usted. Hay ALGUNAS Formas de psicoterapia Que se Han Desarrollado específicamente para el Tratamiento de trastorno de estrés postraumático y Que se encuentran muy Eficaz. la Investigación sugiere Que las Mejoras Realizadas un Través de la terapia permanecen Sex Sexo Race, INCLUSO Despues de Dejar de ver un terapeuta de la ONU. la terapia PUEDE INCLUSO Ser Capaz de Ayudar a Evitar la reaparición de los síntomas Cuando Se interrumpe el Tratamiento con Medicamento Que la ONU ha ayudado.

INDEPENDIENTEMENTE de si Usted cree de la ONU Que deberia activo probar diferente Medicamento, Iniciar Adicional Medicamento de la ONU, o Dejar de Tomar Medicamentos por completo, siempre se Dèbe Tomar Estas Decisiones Con Su Médico.

### **¿Como hablo con mi familia Sobre el TEPT?**

Hablando con su familia u Otras Personas Que se preocupan por Usted Puede Ser Difícil. Usted PUEDE Estar Preocupado De que van de un Pensar mal de ti, O que pueden Llegar a Ser molesto Cuando Se Habla Con Ellos. Usted también PUEDE Estar Preocupado De que su Familia podria Estar molesto por Las cosas que les décimos. Sin sable Usted o su familia, es muy difícil adj Decir exactamente rápido Cuál es la mejor para Hablar con Ellos about su trastorno de estrés postraumático, Pero las Sigüientes Ideas Útiles Ser pueden.

En Lugar de imprimación, recuerde Que Usted No Tiene Que Decir a todos de Una Sola Vez, y no es necessary decirlo Todo de Una Vez. Podria Comenzar Diciendo una una persona Que esta cerca desde el lugar de le ESTA molestando. Usted No Tiene Que entrar en Todos Los Detalles de lo sucedido. Sólo Hablar de lo Que esta Sintiendo Ahora. Una Vez Que Son Capaces de Decir Una Sola Persona, Es probable mar Que Más Fácil Hablar con Otras Personas about Lo Que le ESTA molestando. Also podria compartir Una Descripción Escrita del trastorno de estrés postraumático con su familia, algo PARECIDO un this publication. ESTO PUEDE le Dar una forma de hablar de trastorno de estrés postraumático y Problemas Relacionados pecado Tener que CentraRSE en sus síntomas de propios.

Una cosa importante para recordar es que CUANDO alguien tiene trastorno de estrés postraumático, que un momento afecta a las personas que les rodean también. Los familiares y amigos a veces pueden notar que se vuelven ansiosos, deprimidos o no dormir bien. Además, las personas con trastorno de estrés postraumático tienden a retirarse de la gente. DEBIDO a ESTOS aspectos del trastorno de estrés postraumático, su familia probablemente ya SABE que algo anda mal. Por desgracia, no pueden entender lo que le está molestando o por qué le parece tan diferente. El hecho de que las personas con trastorno de estrés postraumático se retiren de los que más se preocupan por ellos es particularmente problemático porque el apoyo que estas personas pueden ofrecer a usted puede ser realmente útil en la superación de los problemas que se desarrollan después de la ONU trauma. Recuerde que muchos de los síntomas de TEPT que están molestando a menudo son reacciones comunes a un traumatismo de la ONU. No se sienten culpables de alguna manera.

A pesar de todo ESTO, algunos adjuntos: miembros de la familia y amigos no pueden ser CAPACES de ofrecerle el apoyo que le gustaría. Puede ser que ellos no saben lo que sería más útil y que ellos mismos a veces se sienten demasiado molestos para ayudar, o que los problemas resultantes del trastorno de estrés postraumático que es demasiado duro para ser de apoyo. Si NECESITA más ayuda para hablar con ellos, o si su familia tiene un tiempo difícil cuando se les da, usted debe buscar ayuda de la ONU profesional de salud que mentales pueden ayudar a hacer frente a los retos específicos que están teniendo.

## Otros Recursos

### **Nacional de Prevención del Suicidio**

1-800-273-TALK (8255) <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

### **Libertad del miedo (FFF)**

Teléfono: (718) 351-1717 [www.freedomfromfear.org](http://www.freedomfromfear.org)

### **Regalo de Dentro (GFW)**

Teléfono: (207) 236 a 8858 [www.giftfromwithin.org](http://www.giftfromwithin.org)

### **Sociedad Internacional de Estudios sobre el Estrés traumático (ISTSS)**

Teléfono: (847) 480- 9028 [www.istss.org](http://www.istss.org)

### **Centro Nacional de trastorno por estrés postraumático (NCPTSD)**

Teléfono: (802) 296 a 5.132 <http://www.ptsd.va.gov/>

### **Centro Nacional para las Víctimas de Delitos (NCVC)**

Teléfono: (202) 467 8700 un [www.ncvc.org](http://www.ncvc.org)

### **La detección de la Salud Mental (Para Los Militares)**

Teléfono: (781) 239 a 0071 [www.militarymentalhealth.org](http://www.militarymentalhealth.org)

### **Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (SAMHSA)**

Teléfono: (800) -789-2647 <http://www.samhsa.gov/veterans-military-families>

### **El Instituto Sidran Traumatic Stress**

Teléfono: (410) 825-8888 [www.sidran.org](http://www.sidran.org)

### **Testigo Justicia**

Teléfono: (800) 495-4957 [www.witnessjustice.org](http://www.witnessjustice.org)

**El folleto TEPT FUE Revisado por David S. Riggs, Ph.D., Director Ejecutivo, Centro de Psicología de Despliegue, Universidad de Servicios Uniformados de las Ciencias de la Salud.**

## Fuentes

- [1] Centro Nacional de estrés postraumático trastorno de, Departamento de Asuntos de Veteranos. ¿Qué es el trastorno de estrés postraumático (TEPT)?, [Http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/ncdocs/fact\\_shts/fs\\_what\\_is\\_ptsd.html](http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/ncdocs/fact_shts/fs_what_is_ptsd.html) .
- [2] Kessler, RC, Petukhova, M., Sampson, NA, Zaslavsky, AM, y Wittchen, H.-U. (2012). Doce meses y prevalencia de Vida y La vida útil del Riesgo mórbida de los Trastornos del Estado de ánimo y de ansiedad en los Estados Unidos. Revista Internacional de Métodos de Investigación en Psiquiatría, 21 (3), 169-184. [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22865617](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22865617)
- [3] Centro Nacional de estrés postraumático trastorno de, Departamento de Asuntos de Veteranos. El Tratamiento Del trastorno de estrés postraumático, [http://www.ncptsd.va.gov/facts/treatment/fs\\_treatment.html](http://www.ncptsd.va.gov/facts/treatment/fs_treatment.html) .
- [4] Chapman L, Lesch, N & Aiken S. (2005). Es La Capacidad de Recuperación en su futuro? Special Report WELCOA. Wellness Councils of America.
- [5] Callaghan P. (2004). El Ejercicio: Una Intervención descuidada en el Cuidado de la Salud Mental Revista de Enfermería Psiquiátrica y Salud Mental, 11, 476-483.
- [6] Smyth JM, Hockemeyer J, Anderson C, K Strandberg, Koch M, O'Neill HK, ya McCammon S. (2002). La escritura estructurada Alrededor de Un desastre natural, amortigua el efecto de los Pensamientos intrusivos Sobre el afecto negativo Y Los síntomas Físicos. El Australasian Journal of Trauma y Desastres Estudios. en línea en <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2002-1/smyth.htm> .

## SEO Proporcionada por la Máxima de los lucios SEO

Copyright © 2016 | Salud América Mental | . Anteriormente Conocida Como la Asociación Nacional de Salud Mental MHA permite la copia electrónica y el Intercambio de Todas las Partes de su Público sitio web y Peticiones A Cambio Sólo el Reconocimiento de Derechos de Autor habitual, el USO de "Derechos de Autor © Mental Health America" y La Fecha de la Descarga.