

# Foothills Behavioral Health Partners

## Consejos prácticos para personas que padecen del Trastorno de Estrés Postraumático

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBHPartners & la Comisión Consultiva del Miembro y Familia

- 1. Presenciar o sufrir eventos traumáticos** puede causar sensaciones de ansiedad o de pánico después del evento, tal como el deseo de mantenerse lejos de las cosas que provocan las emociones relacionadas al evento, sean ellas lugares, personas, u otros eventos parecidos. Además, personas que padecen del trastorno de estrés traumático PTSD (por sus siglas en ingles) pueden encontrar que se asusten fácilmente, que piensen del evento o los eventos a menudo, y/o que tenga recuerdos en la forma de imágenes repentinas o pesadillas sobre el evento o los eventos. Si Ud. experimenta estos síntomas, e interfieren ellos con su vida, puede que padezca del trastorno de estrés traumático o PTSD.
- 2. Infórmese acerca de este trastorno y participe activamente** en su tratamiento. Pida recursos a su terapeuta o visite a: <http://www.fbhcolorado.org/quicklinks.php?id=91> para información en línea sobre el PTSD.
- 3. Dése tiempo para sanarse.** Puede que éste sea un periodo difícil en su vida. Permítase lamentar cada pérdida. Trate de tener paciencia con los cambios en sus emociones.
- 4. Pida apoyo** a los que le quieren y que le escucharán con empatía acerca de su situación. Hable de su experiencia solamente en la manera en que se siente cómodo-tal como hablar con su familia o con buenos amigos, o escribir un diario. También, deje a sus seres queridos saber las cosas que le pueden provocar sus síntomas para que le puedan apoyar durante esas épocas.
- 5. Averigüe acerca de los grupos de apoyo disponibles.** Se ha mostrado ser una ayuda para los que sufren del PTSD. A menudo, miembros tienen sugerencias sobre cómo enfrentarse a la situación, y a mucha gente le parece útil saber que no esté sola en sus experiencias.
- 6. Busque ayuda de un profesional en la salud mental.** La asistencia psicológica individual o en grupo puede ser una forma segura y eficaz de acercarse a la recuperación. Puede que también aprenda Ud. métodos que le ayudarán a superar los efectos del trauma.
- 7. Practique comportamientos sanos** para ayudarle a enfrentarse al estrés. Coma las comidas bien balanceadas, haga ejercicio con regularidad, y descanse más que suficiente. Las técnicas como respirar profundo, meditar, el yoga, la visualización, u oír música calmante puede ayudarle a relajarse. Acuérdesse que el alcohol y las drogas ilícitas pueden empeorar los síntomas. Si Ud. toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.
- 8. Establezca o restablezca rutinas** tal como comer, caminar, dormirse, hacer ejercicio, y hacer otras actividades diarias a más o menos a la misma hora cada día. Establecer rutinas le puede ayudar a crear un sentido de normalidad y control.
- 9. Ayude a los demás como pueda.** Ayudar a los demás, aun durante su propio tiempo de sufrimiento, puede darle una percepción de control y puede hacer que se siente mejor de sí mismo.
- 10. Cuando sea posible, evite tomar decisiones importantes en la vida** como un cambio de trabajo, de su estado civil, o de su residencia hasta que se sienta más estable, porque estas actividades agregarán a su estrés.

