



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Consejos para personas con el Trastorno de Estrés Postraumático

- 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, una persona con el trastorno de estrés traumático (conocido en inglés por sus siglas PTSD), puede encontrar que se asuste fácilmente, que piense 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. Generalmente, si Ud. experimenta algunos de estos síntomas, e interfieren ellos con su vida, puede que padezca del trastorno de estrés traumático.
- 2. *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.
- 3. *Infórmese acerca de este trastorno y participe activamente*** en su tratamiento.
- 4. *Pida apoyo*** a los que le quieren y que le van a escuchar 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.
- 5. *Averigüe acerca de los grupos de apoyo disponibles.*** Se ha mostrado ser una ayuda para los que sufren del trastorno de estrés traumático. Con frecuencia los miembros tienen sugerencias acerca de cómo enfrentarse a la situación.
- 6. *Busque ayuda de un profesional de 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 aumentar su capacidad para soportar el 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 relajar. Acuérdesse que el alcohol y las drogas ilícitas pueden empeorar los síntomas. Si Ud. toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.
- 8. *Establezca o re-establezca las rutinas*** tal como comer, despertarse y dormirse, y hacer otras actividades diarias a más o menos a la misma hora cada día.
- 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 porque estas actividades agregarán a su estrés.

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhcolorado.org
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300