

## Post-Traumático Transtorno De Tensión

Situaciones difíciles son parte de la vida. Todos nosotros, tenemos que acoplarlos con circunstancias duras como por ejemplo pérdida de un ser querido o conflictos en nuestra relaciones personales o profesionales y aprender a continuar la vida. Pero algunas veces, personas tienen la experiencia de un acontecimiento el cual es tan inesperado y tan perturbador que al continuar ésta experiencia puede tener serios efectos en ellos, hasta después que algún peligro físico que esta envuelto ha pasado. Las personas con este tipo de experiencia pueden tener muchos recuerdos y malas pesadillas en las cuales se reviven la mal experiencia vivida y éstos les causan mucho horror y temor. Estas personas pueden volverse traumatizadas emocionalmente y cuando esta condición persiste por más de un mes ésta se diagnostica como Post – Traumático Transtorno de Tensión.

Post – Traumático Transtorno de Tensión es una de muchas condiciones conocidas como transtorno de ansiedad. Este tipo de transtorno médico afecta aproximadamente a 1 de 10 personas. Ellos están entre los problemas de enfermedad mental mas comunes. Adultos y niños pueden desarrollar este problema mental, el transtorno pueden ser tan severo que las personas que lo sufren no pueden seguir una vida normal. Afortunadamente existen tratamientos para ayudar a estas personas a tener de regreso un mejor balance en sus vidas.

### Qué Causa ésto?

Post – Traumático Transtorno de Tensión es causado por un trauma psicológico envuelto en la actualidad o una amenaza de muerte, serias heridas causadas por uno mismo o a otras personas. Tales desencadenamiento de acontecimientos son llamados “Tensionantes”; estos pueden ser experimentados por una persona o un grupo de personas.

Ataques con violencia personal como violación o asalto, accidentes en aviones o carro, combates militares, accidentes industriales o desastres naturales como terremotos o huracanes, son también tensionantes los cuales han causados a muchas personas sufrimientos de Post – traumático transtornos de tensión. En algunos casos mirar a una persona herida o muerta, conocer que una persona cercana o miembro de la familia está en peligro, ha causado también transtornos de tensión.

### Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de Post – traumático transtornos de tensión usualmente comienzan después de tres meses del acontecimiento traumático; sin embargo, algunas veces estos síntomas aparecen muchos años mas tarde. La duración de post – traumático transtorno de tensión y la fuerza de los síntomas varían para algunas personas. La recuperación puede lograrse en 6 meses y para otras personas puede tomar mas tiempo.

Son tres diferentes categorías de Síntomas. La primera envuelve la re-experiencia del acontecimiento. Esta es la principal característica de Post-Traumático transtorno de Tensión y puede pasar en diferentes niveles. Comúnmente la persona tiene el poder de repetir las memorias de lo sucedido o continuas pesadillas y recuerdos donde se revive la mal experiencia.

La fecha en que se desencadenó la angustiada experiencia o situaciones que recuerden lo sucedido, puede causar una extrema incomodidad. El evitar y trauma emocional son la segunda categoría de síntomas. La primera ocurre cuando las personas con Post-traumático transtorno de tensión evitan encontrarse con lugares donde pueden recordar lo sucedido.

El trauma emocional generalmente comienza muy pronto después de lo sucedido. Una persona con Post-traumático trastorno de tensión puede apartarse de su familia y amigos. Ellos pueden perder interés en actividades que anteriormente disfrutaban y también tener dificultades con sentimientos emocionales, especialmente esos asociados con la intimidad. Sentimientos de culpa son también comunes. En raros casos, una persona puede comenzar con estados disociativos que pueden durar de unos pocos minutos a muchos días durante en los cuales ellos creen que están re-viviendo el episodio y se comportan como si estuvieran pasando otra vez la situación. La tercera categoría de síntomas envuelve cambios en el modo de dormir y la vigilancia aumenta. Insomnio es común y algunas personas con Post-traumático trastorno de tensión tienen dificultad en concentrarse o terminar tareas; también como resultado pueden tener incremento de agresión.

### Otras enfermedades pueden acompañar Post-Traumático Trastorno de Tensión

Personas con Post-traumático trastorno de tensión pueden desarrollar una dependencia en drogas y alcohol. Ellos pueden comenzar a deprimirse; ésto no es raro para otros trastornos de ansiedad que pueden presentarse en el mismo tiempo en Post-traumático trastorno de tensión; como también mareos, dolor en el pecho, quejas gastrointestinales y problemas con el sistema inmune pueden conectarse con Post-traumático trastorno de tensión. Estos son muchas veces tratados como enfermedades independientes; la conexión con Post-traumático trastorno de tensión puede ser revelados solo si el paciente dice voluntariamente información acerca del acontecimiento traumático o si el doctor investiga una posible conexión con el trauma psicológico.

### Como es tratado Post-Traumático Trastorno de Tensión

Muchas veces personas con Post-traumático trastorno de tensión sienten que los medicamentos les ayudan con la depresión y ansiedad; también sienten que les asisten al restablecimiento regular con el modo de dormir.

Terapia para conocer el comportamiento y grupos de terapia son generalmente más prometedores para el tratamiento de Post-traumático trastorno de tensión. Ellos son formados por terapeutas con experiencia en un tipo particular de trauma como consejeros de violación. Terapia de exposición, en el cual el paciente revive la experiencia bajo condiciones controladas en orden de trabajar a través del trauma puede ser también beneficioso.

Investigaciones sobre las causas de Post-traumático trastorno de tensión y estos tratamientos continúan para determinar cual tratamiento trabaja mejor para los tipos de traumas que están actualmente bajo estudio.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association.  
This brochure can be reproduced as required.

(El material en este folleto ha sido adaptado de documentos producidos por la Asociación de Salud Mental Canadiense.  
Este folleto puede ser reproducido como se requiera)

Canadian Mental Association – Edmonton Region  
Edmonton Mennonite Center for Newcomers  
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone:(780)414-6300 [www.cmha-edmonton.ab.ca](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
Phone:(780) 424-7709 [www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)  
Phone(780) 423-1973