

Trastorno por estrés postraumático (en inglés: Post traumatic stress disorder)

Una persona que sufre un trastorno por estrés postraumático (PTSD, que es la sigla inglesa de "PostTraumatic Stress Disorder"), por lo general sufre ansiedad seria y duradera como consecuencia de verse envuelta o haber sido testigo de un suceso traumático. La ansiedad puede volver o empeorar cada vez que algo trae a la memoria el incidente traumático inicial. Este folleto le ofrece información acerca del trastorno por estrés postraumático, y los servicios disponibles.

¿Qué es el trastorno por estrés postraumático?

El trastorno por estrés postraumático es un serio trastorno que puede presentarse luego de pasar por un momento aterrador o de peligro de vida. Todos sufrimos momentos difíciles en la vida, pero a veces puede ser un suceso tan horrible que nos puede dejar una fuerte impresión mental y emocional.

En el instante del incidente la persona puede haber sido presa del miedo, del horror y la impotencia. Puede haber sido testigo de una muerte o haber sufrido heridas graves. El trastorno por estrés postraumático es un tipo de trastorno de ansiedad y los síntomas pueden aparecer mucho tiempo después que el peligro ha pasado.

¿Qué puede causarle un trastorno por estrés postraumático?

El trastorno por estrés postraumático puede presentarse luego de sucesos como:

- Guerra.
- Injusticia social.
- Tortura.
- Accidentes - por ejemplo, de avión, de automóvil o industrial; la gente se angustia sobre todo cuando niños mueren en accidentes.
- Maltrato - violación o agresión sexual, maltrato verbal o físico.
- Violencia - también la violencia en el hogar, ser víctima de matonismo, acoso, hostilidad y rapto.
- Desastres naturales tales como incendios de monte, terremotos, inundaciones y ciclones.

¿A quién puede afectar el trastorno por estrés postraumático?

Puede afectar a niños y adultos, hombres y mujeres, a gente de todas las religiones y culturas, y puede ocurrir a cualquier edad ya que su origen es un suceso traumático independiente de la edad.

¿Cuáles son los síntomas?

Ante un suceso traumático no todo el mundo reacciona de la misma manera. Entonces, ¿cómo saber si alguien padece trastorno por estrés postraumático? Los síntomas se dividen por lo general en tres grupos:

1. El volver a vivir la experiencia es el signo más común:

- Que lo sucedido vuelve sin cesar a la mente.
- Que lo sucedido vuelve a surgir en forma recurrente, pesadillas, imágenes retrospectivas.



2. Rehuir situaciones, lugares o personas que le recuerden el trauma. Por ejemplo:

- Quedarse en casa y dejar de visitar a los amigos o la familia, lo que llevará a un sentimiento de aislamiento y depresión.
- Una pérdida de confianza en los demás, y un sentimiento de inseguridad y de temor.
- Un desinterés por actividades que hacía antes del suceso traumático, tales como deportivas o de esparcimiento y recreativas.
- No sentir las emociones como antes, sobre todo en la relación afectiva con personas queridas.
- Sentirse culpable por lo sucedido y culparse a sí mismo.
- No ser capaz de recordar una parte importante del trauma.
- Un sentimiento de que su vida será entonces corta y desgraciada.
- Caer en el alcohol y las drogas para ahuyentar recuerdos desagradables. En apariencia puede ser una ayuda momentánea, pero implica el riesgo de quedar dependiente de tales sustancias.

3. Dormir mal, concentración deficiente, pero también una manera de estar siempre como en alerta (hipervigilancia).

- A menudo sufren de mal dormir, les cuesta concentrarse y terminar sus tareas, lo cual perturba su trabajo o sus estudios.
- A veces se sienten agitados, de mal genio, o extremadamente vigilantes, con lo cual se tornan ansiosos, nerviosos y se sobresaltan fácilmente. Por ejemplo, se agitan mucho con el sonido del teléfono o la llegada repentina de alguien, o están en guardia constante ante posibles peligros.

¿Cuándo empiezan los síntomas?

Los síntomas pueden empezar alrededor de tres meses después del incidente traumático, pero a veces aparecen años después. Los síntomas pueden durar unos cuantos días o varios meses y hasta años. La recuperación puede demorar unos meses en algunas personas, pero en otras varios años.

¿De cuáles ayudas dispongo si sufro de un trastorno por estrés postraumático?

El tratamiento existe. No todas las personas que han sufrido una experiencia traumática necesitarán tratamiento. Muchas se recuperan con la ayuda de la familia y amigos, pero a veces necesitan más. Hay muchas maneras de encarar un trauma:

- Es importante hacer ejercicio físico, comer y dormir bien.
- Si siente venir la ansiedad, trate de relajarse, respire lento y profundo para ayudar a su cuerpo y mente a relajarse.
- Manténgase en contacto con su familia y sus amistades, lo cual le dará una sensación de seguir perteneciendo a su gente y sentirá más seguridad.
- Cultive su vida social, siga viendo a sus amigos y colegas.
- No interrumpa los deportes o el esparcimiento y recreaciones de las que disfrutaba antes del suceso traumático.
- Hable de cómo se siente, sin tratar de esconder lo que le ocurre.
- Converse con algún guía comunitario o espiritual de su confianza.
- Trate de darse tiempo para hacer todos los días algo de lo que le gusta.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Así podrá restaurar algo de la rutina y estabilidad de su vida. Si todavía siente tensión, busque la ayuda de un profesional de salud mental, por ejemplo:

- Hable con su médico de familia (GP). Cuénteles lo que le ocurrió y cómo se siente. El médico podrá recomendarle ver a algún asesor o terapeuta.
- El asesoramiento individual o terapia de grupo pueden ayudar. Los terapeutas y los asesores buscan crear un ambiente de confianza y seguridad donde usted se sentirá bien para contar lo que le ocurrió. El terapeuta puede ayudarle a aceptar y comprender su trauma y desarrollar estrategias para seguir adelante en su vida, sin sentir que tiene que alejarse de gente, lugares o sucesos. Las sesiones de terapia de grupo le ayudarán a compartir sin juzgar, y también hacen que calme la sensación de aislamiento.
- Hay remedios que pueden ayudar con la depresión y la ansiedad. Los remedios antidepresivos (bajo receta médica) pueden ayudar a la persona a encarar los dolorosos síntomas que acompañan el trastorno por estrés postraumático. Para empezar a tomar, interrumpir o cambiar el remedio es indispensable que hable con su doctor (GP).
- A veces lo que ayuda es el asesoramiento junto con los remedios.

¿Qué son los remedios antidepresivos?

Existen muchos tipos de remedios antidepresivos que ayudan a reducir los síntomas y signos de depresión. El remedio indicado en su caso dependerá de su edad, sus síntomas y de qué otros remedios esté tomando.

La hoja de información del Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental (MMHA) llamada “Comprender qué son la depresión y los remedios antidepresivos” (en inglés: “Understanding depression and antidepressant medication”) le dará una información más detallada sobre estos remedios.

¿Cómo es que algunas personas no piden ayuda?

El factor cultural es parte primordial de la manera en que la gente entiende la enfermedad mental y es importante superar los estigmas y las barreras que impiden a una persona pedir ayuda. Algunas personas son reacias o se niegan a buscar ayuda debido a que:

- Temen que la terapia no hará más que hacerlos sentir peor.
- Creen que si olvidan lo ocurrido entonces su miedo o enojo o rabia desaparecerá.
- Creen que nada podrá ayudarlos.
- Creen que deberían ser capaces de lidiar por sí solos.
- Sienten vergüenza de pedir ayuda, que sería una debilidad de su parte.
- Se sienten cohibidos, con temor de causar un malentendido.

Algunas personas creen que ya están demasiado ocupadas con el trabajo y la familia. Sin embargo es de la mayor importancia darse tiempo para cuidar de la salud.

¿De qué manera puede usted ayudar a alguien con trastorno por estrés postraumático?

- Escuche a la persona, y sin juzgarla.
- Ofrezcale ayuda, no compasión.
- Expresé que usted entiende que el suceso traumático ha tenido una influencia en la vida de la persona.
- No culpe al sobreviviente. Dele muestras que usted comprende que fue ese suceso traumático que hace que se comporte en esa manera.
- Créale a la persona con trastorno por estrés postraumático.
- Usted tiene que comprender que no le es posible ofrecer toda la ayuda necesaria. Aliente a la persona a buscar ayuda profesional.
- Cúidese, y haga que su propia vida siga adelante.
- Si usted está ayudando o viviendo con alguien que sufre de trastorno por estrés postraumático, busque el apoyo emocional de otros para usted también.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

¿Necesita más información?

For an interpreter

En busca de un intérprete Servicio de Traducción e Interpretación (TIS)

Tel: 13 14 50

Servicios de ayuda a los enfermos mentales y servicios telefónicos de emergencia (las 24 horas) aparecen en su guía telefónica local.

Servicio telefónico permanente de asesoría de Lifeline

Una organización no gubernamental que ofrece un servicio de asesoría e información.

Tel: 13 11 14

Sitio Web: www.lifeline.org.au

beyondblue: La iniciativa nacional sobre la depresión

Información acerca de la depresión, ansiedad y trastornos afines, tratamientos y dónde encontrar ayuda.

Tel: 1300 22 4636

Sitio Web: www.beyondblue.org.au

Sane Australia

Sane Australia (en castellano: "Australia cuerda"), es una institución de beneficencia que ofrece información y contactos con profesionales de la salud por medio de una línea telefónica gratuita a escala nacional, junto con recursos educacionales y también investigación.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Sitio Web: www.sane.org

Ponga los contactos aquí

.....

.....

.....

Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Sitio Web: www.mmha.org.au

Correo electrónico: admin@mmha.org.au

Centro Australiano para la Salud Mental Postraumática (en inglés: Australian Centre for Posttraumatic Mental Health) Información y recursos en el sitio web:

www.acpmh.unimelb.edu.au

Carers Australia

Una organización no gubernamental que ofrece a los cuidadores información, derivación a especialistas y recursos educacionales.

Tel: 1800 242 636

Sitio Web: www.carersaustralia.com.au

Contacte en su localidad al:

- Médico de familia (GP)
- Servicio de salud mental
- Centro comunitario de salud
- Personal de salud mental en el hospital de su localidad
- Centros y Servicios de Salud Mental Transculturales (en inglés: "Transcultural Mental Health Centre/Service")

MMHA puede proporcionarle contactos si es que existen en su estado o territorio.

Esta hoja de información

Esta hoja de información fue producida por el **Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental** (sigla del nombre en inglés: MMHA) y financiada por el Ministerio Federal de Salud y de la Tercera Edad (Australian Department of Health and Ageing). Otras hojas de información de esta serie:

- Personas a cargo del cuidado de quienes sufren una enfermedad mental
- Derechos y responsabilidades del consumidor en el sistema de la salud mental
- Identidad cultural y salud mental
- Buscando ayuda en casos de enfermedad mental por medio de un médico
- La psicosis y la alcoholismo y drogadicción
- Recuperación de una enfermedad mental

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA