
¿Qué son los trastornos de adaptación?

La mayoría de las personas pasan por situaciones de estrés en la vida, a veces más de lo que pueden tolerar. Es posible que le resulte difícil lidiar con un suceso muy estresante. Como resultado, puede tener ansiedad y depresión. Quizás hasta llegue a enfermarse. Estos síntomas pueden deberse a un trastorno de adaptación. Pero usted no tiene por qué sufrir. Pida ayuda al proveedor de atención médica o profesional de salud mental.

Síntomas de un trastorno de adaptación

Entre los síntomas de un trastorno de adaptación se encuentran los siguientes:

- Desesperanza
- Llanto frecuente
- Estado de ánimo deprimido
- Temblores o tics nerviosos
- Ritmo cardíaco rápido, fuerte o agitado (palpitaciones)
- Problemas de salud
- Aislamiento de contactos y situaciones sociales
- Ansiedad o tensión
- Dormir demasiado o muy poco

¿Qué es un trastorno de adaptación?

Los trastornos de adaptación a veces se presentan cuando la vida se complica demasiado. Suelen aparecer dentro los 3 meses siguientes al comienzo de una época estresante. Los síntomas varían mucho. Puede que actúe como si el suceso estresante no hubiera pasado. O quizás se obsesione con el suceso al punto de no poder comer ni dormir. En la mayoría de los casos, lo que usted siente parece estar fuera de control.

¿Cuáles son las causas?

Los eventos que desencadenan un trastorno de adaptación varían de una persona a otra. En los adultos, el trastorno podría ser el resultado de dificultades laborales, económicas o matrimoniales. Los adolescentes suelen verse afectados por problemas escolares o conflictos con los padres. Un divorcio o los asuntos relacionados con el sexo también pueden ser experiencias difíciles de afrontar. La muerte de un ser querido puede ser muy difícil de superar para todos los miembros de la familia. Lo mismo puede suceder con los cambios importantes en la vida, como una mudanza. O incluso un acontecimiento positivo, como un ascenso. La pobreza o la falta de habilidades sociales pueden empeorar la situación.

¿Qué se puede hacer?

Los trastornos de adaptación casi siempre pueden mejorarse con terapia. Tal vez el solo hecho de desahogarse con alguien le produzca alivio. En algunos casos, usted se reunirá solo con el terapeuta. En otros, toda su familia podría participar en las sesiones. También podría beneficiarse acudiendo a un grupo para personas que tienen este trastorno. El apoyo y la consideración de otros pueden acelerar la recuperación.