

Tratamiento del trastorno por estrés postraumático con terapia

El trastorno por estrés postraumático (TEPT) es un tipo de trastorno de ansiedad. Puede ocurrir después de un trauma muy fuerte, como un accidente automovilístico o el combate en una guerra. La persona afectada revive de forma constante el trauma mediante pesadillas, recuerdos intrusivos e imágenes retrospectivas. La terapia conversacional (también llamada psicoterapia) es un tratamiento muy eficaz para el TEPT. Hacer terapia con un profesional capacitado, permite enfrentar el problema y aprender a manejarlo. Quizás tenga que esperar un tiempo para notar los beneficios de la terapia. Pero siga intentando.



Terapia cognitivo-conductual (TCC)

En la terapia cognitivo-conductual (TCC), se enseña a manejar la ansiedad. Aprende a comprender su modo de pensar y actuar cuando tiene ansiedad. En investigaciones, se demostró que este tratamiento es muy eficaz para los trastornos de ansiedad. Y entre ellos, se incluye el TEPT. La TCC se imparte casi como si fuera una clase. Hay deberes para hacer en el hogar y actividades de desarrollo de habilidades para aprender a sobrellevar la ansiedad paso a paso. Pueden hacerse de forma grupal. O de forma individual. A menudo, se requiere una cantidad determinada de sesiones. La TCC tiene estas 2 partes principales:

- **Terapia cognitiva.** Permite reconocer los pensamientos irracionales y negativos que acompañan la ansiedad. Aprenderá a sustituirlos por ideas más positivas y realistas.
- **Terapia conductual.** Lo ayuda a cambiar su reacción a la ansiedad. Aprende habilidades para sobrellevar la situación y técnicas de relajación. Así, podrá hacer frente a la ansiedad de un modo totalmente diferente.

Otras formas de terapia

Tal vez haya otras técnicas terapéuticas que le produzcan mejores resultados que la TCC. O es posible que pase de la TCC a otras formas de terapia a medida que avanza el tratamiento. Puede reunirse con un terapeuta a solas o como parte de un grupo. Esto depende de sus necesidades. Con la terapia también puede aprender a reconocer y resolver ciertos problemas de su vida que puedan estar contribuyendo a empeorar el trastorno de ansiedad. Eso incluye el consumo de drogas o alcohol en exceso.

Se necesita tiempo para mejorar

Con la terapia, se sentirá mejor y aprenderá habilidades nuevas. Podrá manejar el trastorno de ansiedad a largo plazo. Pero los cambios no ocurren de forma inmediata. El tratamiento requiere que usted se comprometa a mejorar. Y solo le dará resultados si aprende a enfrentarse a las causas de la ansiedad. Por esto, antes de mejorar tal vez pase una época sintiéndose peor. A veces, esto puede hacer que le resulte más difícil cumplir con el tratamiento. Recuerde: La terapia es un tratamiento muy eficaz. El resultado valdrá la pena.

Más información

[Asociación Estadounidense para la Ansiedad y la Depresión \(Anxiety and Depression Association of America\), en www.adaa.org](http://www.adaa.org)

[Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness; NAMI, por su sigla en inglés\), en www.nami.org](http://www.nami.org)

[Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\), en www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)