

Tratamiento para el TEPT

Si lo han diagnosticado con el trastorno de estrés post-traumático o TEPT, aunque no es curable...se puede controlar. Esto se logra con un plan de tratamiento que hace con su equipo médico. Este puede incluir terapia, medicinas, o ambas.

"Tenía cita con el terapeuta una vez a la semana."-Jason, Paciente

Jason Lowman es un veterano del ejército que vive con el TEPT. Fue herido durante un ejercicio de entrenamiento antes de ir a Iraq. La herida empeoró en el extranjero, y terminaron por regresarlo a casa.

"Aprendí que el mejor tratamiento para mí, era estar ocupado y hacer algo constructivo."-Jason, Paciente

Para Jason, eso significaba su amor por la guitarra y unirse a un programa de música con otros veteranos.

"Tocar la guitarra y hacer que algo suene bien y genial, es un alivio para mí. Me hace sentir bien conmigo mismo."-Jason, Paciente

Dana también vive con el TEPT. Dana fue atacada sexualmente en la secundaria. En ese entonces, ella no sabía cómo la había afectado el ataque.

"Así que, la vergüenza era lo que me detenía y por eso no pedía ayuda."-Dana, Paciente

Empezó la terapia hace unos años y salieron esos pensamientos y sentimientos negativos.

"Ahora cuando lo pienso, el resultado es evidente, que yo había dejado de tener confianza en mí misma. Dejé de confiar en mis propios instintos sobre otras personas. Dejé de permitirme estar realmente enojada."-Dana, Paciente

Hay muchos tipos de psicoterapia que se pueden usar para ayudar a las personas con TEPT. Un tipo se conoce por terapia de procesamiento cognitivo. Este se enfoca en los pensamientos negativos que tenga como resultado de su trauma, y le permite hablar sobre éste.

"Es muy importante tratar de identificar cuáles son esas creencias disfuncionales asociadas con el cambio de comportamiento, o evasión y el no participar en las experiencias emocionales."- Dr. Chad Wetterneck, Psicólogo Clínico

Otra terapia que se usa para tratar el TEPT es la exposición prolongada. Esto ayuda a que enfrente y reduzca sus miedos al exponerlo al trauma que haya experimentado pero de una manera segura.

"Les vamos a enseñar que pueden elegir estar en esa situación y hacerles notar que tienen ansiedad pero no están en peligro y no tienen que pelear con nadie. No necesitan huir de la situación."- Dr. Chad Wetterneck,

Tratamiento para el TEPT

Psicólogo Clínico

Dana se dio cuenta con la terapia que tenía que cambiar la manera que enfrentaba su TEPT y el trauma del abuso sexual.

"Muchas personas responden como si estuvieran en una situación violenta y tienen que ganar. Y así lo hice por mucho tiempo, cuando pensaba que me encontraba en una situación violenta, tuve que parar. Y eso se trataba menos de querer ganar y más de querer cerrarme."-Dana, Paciente

Los medicamentos también se pueden usar como parte de su plan de tratamiento. Las medicinas tratan los síntomas que con frecuencia se asocian con el TEPT, como ansiedad, depresión o problemas para dormir.

"Lo que hacen estos es, ayudan al cerebro a permanecer más tranquilo, no permiten que sus pensamientos pierdan el control. Le permiten concentrarse."- Dr. Martha Carlson, Psicóloga Clínica

Su profesional de salud mental va a ayudarlo a decidir lo que debe incluir su plan de tratamiento.

"Hay personas que prefieren medicamentos. Otras personas quieren psicoterapia, y otros quieren una combinación de ambos. Hay personas con TEPT, con síntomas tan agudos, que es muy difícil que participen en la psicoterapia. Entonces tal vez empezamos con medicamentos para empezar a ayudarlos."- Dr. Martha Carlson, Psicóloga Clínica

Una vez que encuentre el plan de tratamiento adecuado, puede manejar sus síntomas y vivir una vida más sana.

"Es muy importante que las personas sigan haciendo lo que hacen para que se sientan mejor y puedan enfrentar todo."-Jason, Paciente

"Ahora que tengo una mejor idea de lo que me sucede, y que he tenido terapia, y tratamiento, ahora tengo un sentido de consciencia... es como si el sol brillara más."-Dana, Paciente