

La Vida con TEPT

Usted puede tener una vida saludable si tiene el trastorno de estrés post-traumático, esta es una condición mental que es detonada por un evento traumatizante. Los síntomas, incluyendo ansiedad, pesadillas y depresión, pueden ser manejados con tratamiento y cambios saludables de estilo de vida. Empezé por no faltar a sus citas médicas.

"Es muy importante que esté en contacto con su profesional médico para que pueda tener ese apoyo que necesita y mantenerse en el camino de su recuperación."- Dr. Martha Carlson, Psicóloga Clínica

Cómo enfrentar los síntomas del TEPT van a ayudarlo a tener una vida más sana.

"No es posible que reduzcan toda la ansiedad, pero pueden cambiarla de alguna manera. Para que practiquen una habilidad de afrontamiento, y esto puede ser participar en actividades divertidas donde no hay peligro, o puede ser algo como meditación o respiraciones, siempre y cuando no les recuerde el trauma en sí."- Dr. Chad Wetterneck, Psicólogo

Dana fue atacada sexualmente en la secundaria, y luchó con la ansiedad. Empezó a ir a terapia hace apenas unos años. La ayudó a darse cuenta de lo que causa que los síntomas de su TEPT aparezcan.

"Cuando me siento amenazada. Cuando peleo con un ser querido."-Dana, Paciente

A lo largo de su terapia, Dana aprendió la manera de sobrellevar esas situaciones.

"Generalmente paro cualquier interacción y digo, sabes qué? voy a necesitar un minuto y podemos regresar a esto. Necesito alejarme y cuidarme un poco a mí misma."-Dana, Paciente

El veterano de la Marina Dan Van Buskirk también sufre de TEPT. Él sirvió en la guerra de Vietnam, donde experimentó y fue testigo de cosas dolorosas. Los síntomas de Dan son detonados por cosas que las personas ni siquiera notan.

"Ruidos fuertes, personas que no controlan sus facultades mentales, ebrias. No puedo entrar en bares o cosas parecidas. Los aviones. El ruido de los jets pasando por encima."-Dan, Paciente

Para mejorar esa ansiedad.

"Lo que hago es que me concentro en mi respiración, y me enfoco en mi aliento."-Dan, Paciente

Dan también se unió a un grupo musical de veteranos.

La Vida con TEPT

"No se trata de ser un gran guitarrista. Se trata de tomar el instrumento y practicar a diario. Es una forma de meditación."-Dan, Paciente

"Es una maravillosa oportunidad para los veteranos para que aprendan una habilidad, algo que tiene una conexión emocional, la conexión personal con la música que tocan. Les ofrece algo en qué enfocarse, en lugar de tener pensamientos descontrolados."- Sheppard Crumrine, Musicoterapeuta

El enfoque de Dana para relajarse, es navegar en un velero.

"Cuando siento el estrés, la tensión y las emociones, navego. Es mi válvula de escape."-Dana, Paciente

Tener apoyo es también clave para el manejo del TEPT. No necesariamente tiene que hablar del trauma en sí que le cambió la vida - solo con pasar tiempo con seres queridos puede darle confort y ayudar a que sane.

"En realidad no puedo imaginar sentirme mejor sin mi grupo de apoyo. Si no tuviera a quién llamar."-Dana, Paciente

Si usted sufre de TEPT, es también importante que coma alimentos saludables, sea activo y que duerma suficiente.

"Cuando uno no duerme bien, hay un área en el cerebro que se activa más al siguiente día. Y esa área causa que sea hipersensible a detonantes e irritación. Lo hace incapaz de pensar claramente."- Dr. Martha Carlson, Psicóloga Clínica

TEPT puede ponerlo en mayor riesgo de abuso de alcohol y drogas para tratar de entumecer su dolor.

"Cuando alguien con TEPT usa sustancias, con frecuencia esto sirve como evasión. Ayuda a controlar el detonante inmediato. Pero a la larga, evitando el detonante termina por empeorar los síntomas del TEPT."- Dr. Martha Carlson, Psicóloga Clínica

Con su equipo médico, un plan de tratamiento y apoyo, puede recuperar el control de su vida y del TEPT.

"Quiero valorar las posibilidades. Quiero saber cuál va a ser mi siguiente desafío, en lugar de tener miedo de lo que podría pasar, y eso me encanta."-Dana, Paciente