

Apoyo para el TEPT

El apoyo es algo clave para el manejo de los síntomas del trastorno de estrés post-traumático, o TEPT, una condición mental que es provocada por eventos traumáticos. Los síntomas del TEPT pueden incluir ansiedad, recuerdos desagradables, pesadillas y problemas para dormir. Los seres queridos, profesionales de la salud y los grupos de apoyo pueden ayudarlo a sanar y confortarlo.

"Si cuentan con alguien en quien confiar y trabajan en algunas de sus habilidades, quizá esto sirva de puente para lograr hacer actividades por sí mismos, tal vez con otra persona al inicio y después por sí solos. Es posible que el tratamiento sea más fácil para la persona y que avance un poco más."- Dr. Chad Wetterneck, Psicólogo Clínico

Sus seres queridos pueden darle apoyo, solo con estar disponibles. Dana, que es sobreviviente de un ataque sexual, depende de un grupo de amigos que tiene.

"Incluyen un millón de interacciones. Y no significaba estar tristes o llorar en su hombro. Algunos de ellos decían vamos a tomar un café y reír, y esto era igual de importante."-Dana, Paciente

Dana fue atacada sexualmente en la secundaria. Pasaron años antes de que comprendiera y hablara de la manera en que el incidente la afectó.

"La razón por la que no hablaba de esto, era en parte, porque sentía tanta vergüenza sobre el suceso y cómo me afectó, además el efecto que yo tenía en las personas cercanas. Y una vez que logré decirlo en voz alta, pude comprender que podría decir cualquier cosa."-Dana, Paciente

El buscar a otros que han pasado por un trauma similar puede ayudar a las personas que sufren del TEPT.

"Las personas que han sido abusadas sexualmente, por ejemplo, sienten una gran vergüenza de lo que sucedió. Entonces necesitan espacio para poder hablar de esto sin sentirse como víctimas de nuevo."- Carmen Pitre, Defensora de Derechos de la Víctima

Los veteranos Dan Van Buskirk y Jason Lowman también sufren de TEPT. Encuentran apoyo en un programa de música con otros veteranos. Su pasión para tocar la guitarra ayuda a aliviar su ansiedad.

"Estar juntos en fraternidad y hermandad nos ayuda comprender cómo sanar."-Dan, Paciente

Dan es un veterano de la Marina que sirvió en Vietnam. Fue testigo de eventos muy dolorosos. Diagnosticaron a Dan varios años después de su servicio. Tocar la guitarra le ofrece otro enfoque.

"Es una hora de paz y armonía, en vez de depresión, ira y pensamientos suicidas."-Dan, Paciente

Jason, que es veterano de la guerra de Iraq, recibió ayuda después de llegar a casa, cuando notó cambios negativos

Apoyo para el TEPT

en sí mismo. Se sentía ansioso, agresivo y en estado de alerta. Se dio cuenta que no estaba solo. Él dice que buscar y encontrar apoyo es fundamental para recuperar su vida.

"Puede ser difícil, pero es algo que pueden superar. No es algo que deban hacer solos. Hay personas que están dispuestas a ayudarlos."-Jason, Paciente

Los miembros de su equipo médico también pueden darle apoyo. Asegúrese de hablar con ellos de sus sentimientos y de no faltar a sus citas.

"Faltar a una cita sería como dar un paso hacia adelante y dar cuando menos un paso hacia atrás, y en realidad no avanzar. Debe asegurarse de no faltar a sus citas y volver a hacer otra cita de inmediato."- Dr. Chad Wetterneck, Psicólogo Clínico

Los familiares o amigos también pueden brindar un gran apoyo a los que sufren de TEPT. Hablar sobre el trauma y del impacto que tiene en su vida diaria puede ayudarlo a sanar.

"Un oído que escucha, alguien que le cree, alguien que le diga que no es culpa suya, que tiene derecho a sanar."- Carmen Pitre, Defensora de Derechos de la Víctima

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

Una parte importante del manejo del TEPT es identificarse con personas que pueden darle apoyo y confortarlo. Si usted o un ser querido ha sufrido un trauma y está luchando, llame al *Substance Abuse and Mental Health Helpline* al 1-800-662-HELP para volver a empezar a tomar el control de su vida.