

# Historias de Pacientes: Jason, Trastorno del Estrés Postraumático

Me uní al ejército después de la secundaria en 1994. Estaba en infantería. Atendí la escuela de aerotransporte y de asalto. Me aventaba de helicópteros y aviones. Lo hice por unos 16 años, y me retiré por razones médicas en el 2010.

Después me diagnosticaron con TEPT, algo que desde entonces no he querido admitir que tengo.

Pero era innegable, especialmente para los que me observaban de lejos. Era algo que todos podían ver que estaba sucediendo. Menos yo, para mí era mi nuevo normal.

Cuando te reprogramas para un estilo particular de vida, como siempre estar alerta y consciente de tus entornos, constantemente en espera de peligro. El cerebro no sabe cómo volver a programarse y salir de esto. Eso es lo que se conoce por TETP.

El tratamiento con el que empecé fue yendo a terapia una vez a la semana. Era todas las semanas y estaba funcionando bastante bien. Básicamente lo que el terapeuta hizo fue que lograra enfocarme en otra cosa.

Para mí tocar la guitarra y crear algo que suena bien es un gran consuelo. Hace que me sienta bien sobre mí mismo.

Lo controlamos y enfrentamos día a día. Pero si dejas de usar tus técnicas y tus herramientas, vas a recaer y tendrás que volver a empezar de nuevo.

Es muy importante seguir el tratamiento. No dejes de hacer lo que sea que te esté ayudando y sigue haciéndolo.