

# Trastorno de estrés postraumático: Reflexione Sobre Cómo se Encuentra

Cuando usted tiene trastorno por estrés postraumático, es bueno reflexionar sobre cómo se siente y ser consciente de sus síntomas. Esto puede ayudarle a saber cómo está o ver si un tratamiento está siendo eficaz.

Si está en tratamiento, colabore con su terapeuta para ver cómo se siente a medida que pasa el tiempo. Esto le ayudará a saber si el tratamiento está funcionando bien o si es hora de probar uno nuevo.

Si ha terminado el tratamiento, siga atento a cómo se siente para que pueda darse cuenta de cualquier señal de que está teniendo dificultades o volviendo a usar estrategias de afrontamiento poco saludables.

Si descubre estos viejos hábitos, repase lo que aprendió durante el tratamiento o comuníquese con su médico o terapeuta. Algunas personas regresan al tratamiento para obtener ayuda adicional.

Entonces, ¿a qué debe estar alerta? Estas son algunas de las preguntas que puede hacerse.

¿Se ha sentido muy nervioso, malhumorado o enojado? ¿Tiene pensamientos estresantes, imágenes retrospectivas o recuerdos?

¿Evita usted ciertos lugares, personas o situaciones? ¿Duerme bien? ¿Tiene sueños estresantes?

¿Se mantiene en contacto con amigos y familiares? También puede ser útil preguntarles a sus seres queridos si observan cambios en usted.

Antes del tratamiento o cuando apenas comienza, puede ser útil anotar cómo se siente todos los días. Y luego, a medida que mejora, puede hacerlo con menos frecuencia; por ejemplo, una vez a la semana.

Anotar cómo se ha estado sintiendo, y lo que estaba sucediendo en esos momentos, puede ayudarle a ser más consciente de lo que desencadena sus síntomas para que pueda planear cómo afrontar esas situaciones.

*Todavía tengo esos pensamientos de ansiedad de vez en cuando, pero poner atención a las situaciones que los desencadenan...como el aniversario de mi accidente, o siempre que nieva... me ayuda a estar preparada.*

*Anoto cómo me siento cada semana y si empiezo a tener sentimientos de culpa, sé que ahora estoy más preparada para ver los acontecimientos pasados de una manera apropiada y justa para mí.*

El recuerdo sigue ahí, pero ya no lo revivo constantemente. Y he aprendido a poner atención de cómo me siento... a saber cuándo tengo un mal día... cuándo necesito salir a dar un paseo para despejarme la cabeza... de modo que cuando estoy con mi familia, estoy realmente presente.