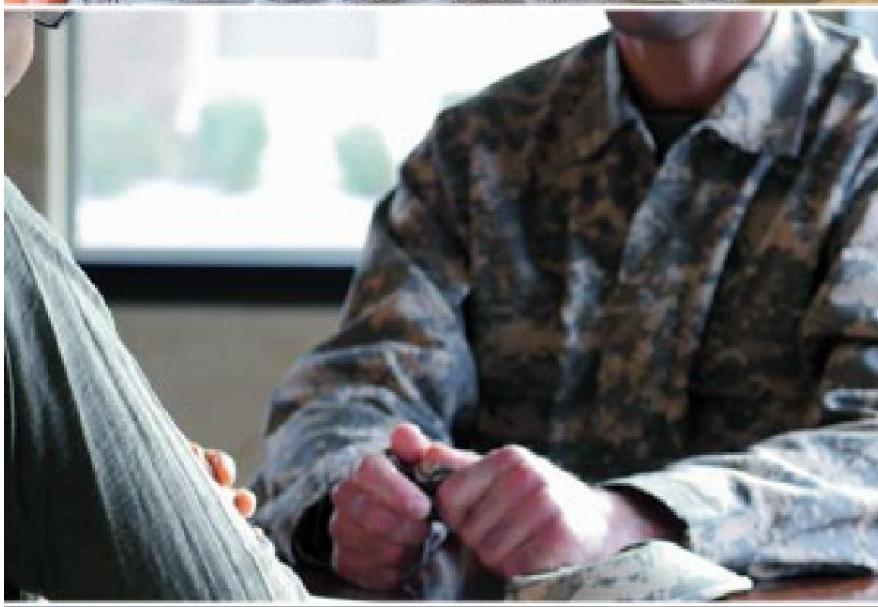




Mira el video

Eventos traumáticos y la salud mental



Descripción general

Una experiencia traumática puede tener un impacto duradero en usted. Un accidente, un crimen violento o un desastre natural pueden herirlo mentalmente, en formas que no resultan obvias para otros. Esto es especialmente cierto para personas que luchan contra cosas tales como el estrés o la depresión. Es importante reconocer cuando se necesita ayuda.

Después del trauma

Es normal tener algunos problemas para enfrentar un suceso traumático. Es posible que sienta ansiedad. Es posible que tenga problemas para dormir. Es posible que reviva el hecho, una y otra vez en su mente. Para la mayoría de las personas, estos pensamientos y sentimientos desaparecen gradualmente. Pero si no lo hacen, ellos pueden afectar su vida diaria.

Señales

Si le cuesta superarlo, es posible que presente una gran variedad de síntomas. Es posible que tenga sentimientos prolongados de preocupación, tristeza, miedo o enojo. Es posible que lllore con frecuencia y que tenga problemas para pensar con claridad. Es posible que evite los lugares que le hagan recordar el hecho. Es posible que tenga pesadillas y pensamientos inquietantes. También puede presentar síntomas tales como fatiga, dolores de cabeza y problemas estomacales. Es posible que se sobresalte con facilidad y es posible que su pulso se acelere y que transpire más de lo normal.

Conclusión

Si usted presenta estos síntomas, busque ayuda. Hable con un familiar o amigo en quienes confie, y consiga ayuda profesional. Le puede ser de beneficio la psicoterapia, los medicamentos u otras opciones de tratamiento. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

Interpretación actoral en fotos

© 2017 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.