

# Estrés Traumático

Cuando alguien experimenta un trauma, puede provocarle estrés traumático.

Se puede experimentar un trauma cuando:

- Una persona pasa por un evento traumático.
- Una persona ve cómo alguien pasa por un evento traumático o se entera de que alguien ha sufrido un evento traumático.

El trastorno de estrés postraumático es el diagnóstico que recibe alguien que experimenta un trauma y desarrolla síntomas que le dificultan funcionar en su vida diaria.



El estrés postraumático puede causar síntomas como:

- Experimentar el trauma de nuevo en forma de flashbacks, pesadillas o pensamientos perturbadores.
- Evitar lugares, eventos, personas, objetos, pensamientos y sentimientos que hagan recordar la experiencia traumática.
- Sentirse tenso o sobresaltarse con facilidad.
- Estar demasiado consciente de uno mismo o de lo que le rodea
- Problemas para dormir.
- Disgustarse con facilidad, tener estallidos temperamentales, sentirse irritable o malhumorado.
- Sentirse culpable o reprocharse.
- Perder interés en las actividades que le gustaban o que anteriormente disfrutaba.
- Tener pensamientos negativos persistentes acerca de personas, el mundo o uno mismo.

Los traumas afectan a cada persona de manera diferente. No todas las personas que experimentan un trauma son diagnosticadas con el síndrome de estrés postraumático.

Si experimentas un evento traumático, podrías tener todos, algunos o ninguno de los síntomas de estrés postraumático.