**TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**

**A cualquier persona le puede dar el trastorno por estrés postraumático a cualquier edad**. Esto incluye a los veteranos de guerra, los sobrevivientes de agresiones físicas y sexuales, maltratos, accidentes de tráfico, catástrofes, atentados terroristas, u otros acontecimientos graves**. No todas las personas con trastorno por estrés postraumático han pasado por una situación peligrosa**. Algunos acontecimientos, como la muerte repentina o inesperada de un ser querido, también pueden causar el trastorno por estrés postraumático.

Los síntomas suelen comenzar en los tres primeros meses después del incidente traumático, pero a veces empiezan más tarde. Para que se considere que se trata del trastorno por estrés postraumático**, los síntomas deben durar más de un mes y ser lo suficientemente graves como para interferir con las relaciones o el trabajo. El curso de la enfermedad varía de una persona a otra.** Algunas personas se recuperan en seis meses, mientras que otras tienen síntomas que duran mucho más tiempo. En algunas personas, el problema se vuelve crónico (persistente).

Para recibir un diagnóstico de trastorno por estrés postraumático**, un adulto debe tener todos los siguientes síntomas durante al menos un mes:**

* Al menos un síntoma de reviviscencia
* Al menos un síntoma de evasión
* Al menos dos síntomas de hipervigilancia y reactividad
* Al menos dos síntomas cognitivos y del estado de ánimo

1. **Síntomas de reviviscencia**

* Volver a vivir mentalmente el acontecimiento traumático (“flashbacks”) una y otra vez, incluso con síntomas físicos como palpitaciones o sudoración
* Pesadillas
* Pensamientos aterradores

Los síntomas de reviviscencia pueden causar problemas en la rutina diaria de quien los presenta. Estos síntomas se pueden generar de los pensamientos y los sentimientos de la propia persona. Las palabras, los objetos o las situaciones que hacen recordar el episodio también pueden desencadenar síntomas de reviviscencia.

1. **Síntomas de evasión**

* Mantenerse alejado de los lugares, los acontecimientos o los objetos que traen recuerdos de la experiencia traumática
* Evitar los pensamientos o los sentimientos relacionados con el acontecimiento traumático

Aquellas cosas o situaciones que hacen recordar la experiencia traumática pueden desencadenar síntomas de evasión. Estos síntomas pueden hacer que la persona cambie su rutina personal. Por ejemplo, después de un accidente grave de automóvil, alguien que generalmente conduce puede evitar conducir o montarse en un automóvil.

1. **Síntomas de hipervigilancia y reactividad**

* Sobresaltarse fácilmente
* Sentirse tenso o “con los nervios de punta”
* Tener dificultad para dormir o arrebatos de ira

Los síntomas de hipervigilancia suelen ser constantes, en lugar de ser ocasionados por algo que trae recuerdos de la experiencia traumática. Estos síntomas pueden hacer que la persona se sienta estresada y enojada. También pueden dificultar las tareas diarias, como dormir, comer o concentrarse.

1. **Síntomas cognitivos y del estado de ánimo**

* Problemas para recordar detalles importantes de la experiencia traumática
* Pensamientos negativos sobre uno mismo o el mundo
* Sentimientos distorsionados de culpa o remordimiento
* Pérdida de interés en las actividades placenteras

Los síntomas cognitivos y del estado de ánimo pueden comenzar o empeorar después de la experiencia traumática. Estos síntomas pueden hacer que la persona se sienta aislada o distanciada de sus amigos o familiares.

Después de un acontecimiento peligroso, es natural tener algunos de los síntomas que se mencionaron anteriormente. A veces estos síntomas pueden ser muy graves, pero desaparecen después de unas semanas. Esto se conoce como trastorno por estrés agudo. Si los síntomas duran más de un mes, afectan gravemente la capacidad de una persona para funcionar y no se deben al consumo de sustancias, alguna enfermedad física, o ninguna otra cosa que no sea la situación traumática en sí, es posible que la persona tenga el trastorno por estrés postraumático. Algunas personas con este trastorno no muestran ningún síntoma por semanas o meses. A menudo, el trastorno por estrés postraumático viene acompañado de depresión, drogadicción, y uno o más trastornos de ansiedad.

Los niños más grandes y los adolescentes suelen mostrar síntomas más parecidos a los observados en los adultos. También pueden presentar conductas disruptivas, irrespetuosas o destructivas. Los niños más grandes y los adolescentes pueden sentirse culpables por no haber evitado lesiones o muertes. También pueden tener pensamientos de venganza

**CONCLUSIÓN**

El trastorno de estrés postraumático puede causar problemas como:

* Flashbacks o el sentimiento de que el evento está sucediendo nuevamente
* Dificultad para dormir o pesadillas
* Sentimiento de soledad
* Explosiones de ira
* Sentimientos de preocupación, culpa o tristeza