CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · TRAUMA Y ESTRÉS

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Tras vivir o presenciar un hecho traumático, aparecen recuerdos intrusivos, pesadillas, evitación, alerta constante y cambios negativos en el ánimo durante más de un mes.

SEÑALES FRECUENTES

- Recuerdos o pesadillas que vuelven
- Evitar todo lo que recuerda el hecho
- Sobresaltos, irritabilidad y sensación de peligro

PAUTAS PARA TI

1. Las terapias centradas en el trauma son eficaces
2. Usa técnicas de anclaje: nombra 5 cosas que ves
3. Mantén rutinas y apoyo social

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No le presiones para contar lo que pasó
2. Ofrece seguridad, rutina y presencia

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay ideas de muerte: 024
2. Si recurres al alcohol o a sustancias para soportarlo

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo recuerdos que vuelven sin querer
☐ Tengo pesadillas sobre lo que pasó
☐ Evito lugares o personas que me lo recuerdan
☐ Estoy siempre en alerta
☐ Me sobresalto con facilidad
☐ Me siento desconectado de los demás
☐ Siento culpa o vergüenza por lo que pasó
☐ Han pasado más de cuatro semanas y no mejoro

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-estres-postraumatico-tept
- Artículo completo: Estrés postraumático: clinicavivaldi.com/trastorno-estres-postraumatico
- Guía gratuita: Trauma y estrés postraumático: clinicavivaldi.com/guia-trauma
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112