

entender y manejar los sentimientos del miedo y la ansiedad.

La administración de medicamentos puede ayudar a reducir la ansiedad, la depresión y ayudar a dormir mejor.

¿Cómo se puede encontrar ayuda?

How Can I Get Help?

Si usted o su familia requiere los servicios de salud mental, consulte a su médico y solicite exámenes y tratamiento para usted o para el miembro de su familia que lo necesite.

Usted y su familia quizás puedan cumplir con los requisitos para recibir los servicios de salud mental ofrecidos por el condado en que usted vive. El condado tiene un número telefónico al que usted puede llamar las 24 horas del día, para hablar con especialistas de salud mental que pueden asesorar sus necesidades y recomendar los servicios de salud mental apropiados. En ese número usted podrá hablar en su idioma. El número telefónico y los servicios disponibles se encuentran en la lista de departamentos del condado, en las páginas del gobierno en su directorio telefónico local.



¿Adónde se puede pedir mas información?

Where Can I Get More Information?

National Institute of Mental Health
(Instituto Nacional de Salud Mental)
(888) 826-9438
<http://www.nimh.nih.gov>

National Mental Health Association
(Asociación Nacional de Salud Mental)
(800) 969-6642
<http://www.nmha.org>

National Alliance for the Mentally Ill
(Alianza Nacional para Personas con Trastornos Mentales)
(800) 950-6264
<http://www.nami.org>

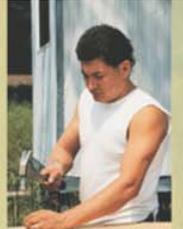
Anxiety Disorders Association of America
(Asociación de Trastornos de Ansiedad de los Estados Unidos)
(240) 485-1001
<http://www.adaa.org>



SANTA BARBARA COUNTY
DEPARTMENT OF
Behavioral Wellness

A System of Care and Recovery

1-888-868-1649



**TRASTORNOS DE ESTRES
POSTRAUMATICO**

ADULT POST-TRAUMATIC
STRESS DISORDER (PTSD)



¿Qué es el trastorno de estrés postraumático?

What is Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)?

El trastorno de estrés postraumático ("PTSD") se refiere a la emoción, el comportamiento, y los disturbios fisiológicos que se desarrollan después de estar expuesto a un evento traumático. Ejemplos de eventos traumáticos son violaciones o asaltos sexuales, asaltos físicos, presenciar un homicidio, ver lesionar seriamente a alguien, o la destrucción masiva debida a un desastre natural o violencia.

Individuos que han sido víctimas o han presenciado eventos traumáticos tienen un riesgo de desarrollar "PTSD."

No todas las personas que pasan por una experiencia de "vida o muerte" desarrollan "PTSD." Algunas personas se mejoran sin tratamiento y otras desarrollan "PTSD" hasta años después del evento traumático. Pero si se deja sin tratamiento, el trastorno puede perjudicar adversamente el trabajo, el estudio y el comportamiento social cotidiano.



Además de una evaluación de parte de un profesional de salud mental, es necesaria una evaluación por un médico para asegurarse que los síntomas no son causados por un problema físico.



¿Cuales son los síntomas de "PTSD?"

What Are the Signs of PTSD?

Una persona con "PTSD" puede exhibir los siguientes síntomas por un período prolongado:

- Revive el evento traumático a través de recuerdos, pesadillas, pensamientos, miedos como si estuviera de nuevo en la situación traumática
- Se siente emocionalmente anestesiado, paralizado o distante
- Tiene dificultades al dormir
- Evita cualquier situación que pueda revivir el trauma
- Mantiene un aumento en el estado de alerta y vigilancia.

También, personas que tienen "PTSD" pueden tener síntomas de otras aflicciones emocionales, tales como sentirse desesperanzados, deprimidos, irritables y tener "explosiones" de enojo. Algunos comienzan a beber alcohol, usar marihuana u otras drogas para tratar de controlar sus síntomas. Es común que personas con "PTSD" tengan quejas físicas como dolor de cabeza, dolores intestinales, dolores musculares, mareo y/o dolor en el pecho.

¿Qué causa el trastorno de estrés postraumático?

What Causes Post-Traumatic Stress Disorder?

Las causas exactas del "PTSD" no han sido comprendidas hasta el momento. En general, los trastornos mentales son el resultado de una combinación de factores genéticos y biológicos y de aspectos de tipo afectivo, social y familiar.

La influencia de los aspectos fisiológicos y sociales es compleja.

Los síntomas del "PTSD" son "disparados" por el evento traumático. Los estudios indican que personas que han tenido una experiencia traumática (abuso, lesiones serias, vivir por un desastre natural y/o ser víctima o testigo de actos violentos) tienen la posibilidad de desarrollar "PTSD." Otros estudios demuestran que hay cambios significativos en el cerebro que se asocian con los síntomas del "PTSD" como el miedo, la ansiedad, pensamientos que invaden inoportunamente y recuerdos del evento.

¿Cómo se trata el trastorno de estrés postraumático?

How is Post-Traumatic Stress Disorder Treated?

El tratamiento para el "PTSD" incluye terapia y/o medicamentos.

Con la ayuda de un sicoterapeuta, la persona con "PTSD" puede examinar y repasar los eventos traumáticos del pasado y ayudar a

