

Vivir en un mundo violento

La violencia es inevitable. Puede causar estrés y temor. No podemos predecir los eventos violentos,

Si usted ha experimentado un evento violento en el pasado, puede desarrollar trastorno por estrés postraumático. Esto también es conocido como TEPT. Le puede ocurrir a cualquier persona. A menudo, los acontecimientos actuales pueden ser un recordatorio de lo que sucedió en el pasado. Conocer y comprender los signos del TEPT. Es una buena manera de reconocer y estar consciente de sus sentimientos.

Síntomas de TEPT

Hay muchas cosas que pueden desencadenar el TEPT. Conocer los signos es una parte importante de la recuperación. Entre ellos se incluyen:

- **Recuerdos:** Esto es cuando una persona revive una experiencia. Pueden tener los mismos sentimientos mentales, físicos y emocionales. Estos podrían ser sentimientos que se produjeron durante o después de un evento. Cuando una persona tiene un recuerdo, puede sentir y actuar como si el evento está sucediendo de nuevo.
- **Revivir un evento emocionalmente:** Revivir un evento no es algo placentero, pero indica que la mente está tratando de lidiar con ello. A continuación se presentan los signos de esto.
 - Pensamientos molestos
 - Pesadillas
 - Sensación de estar en peligro
 - Ira
 - Dificultad para pensar con claridad
- **Evitación:** Las personas que han pasado por eventos violentos tratan de evitar los recuerdos. Maneras en que las personas hacen esto incluyen lo siguiente.
 - No hablan del asunto
 - Se mantienen alejadas de ciertos lugares o personas
 - Están apagadas emocionalmente
 - Se sienten solos
 - Pierden interés en sus actividades normales

Algunas personas tratan de no pensar en hechos violentos. Muchos evitan el tratamiento. Esto puede hacer que una persona se sienta mejor en ese momento, sin embargo, el recibir no tratamiento puede evitar que se recupere.

Violencia de cualquier tipo puede causar altos niveles de estrés. Esto puede ocurrir incluso si usted no está involucrado directamente. Es importante enfrentar las emociones de un hecho violento. Una forma de hacerlo es concentrarse en reducir su estrés. Existen algunas maneras de hacerlo.

- **Limite su exposición a noticias.** Pero al ver demasiada violencia puede aumentar el estrés. Escuche los primeros minutos de la noticia para conocer los hechos. Luego, apague la televisión. Pero trate de concentrarse sólo en la información básica.
- **Hable con otras personas.** Discuta eventos con familiares y amigos. Es posible que se sienta mejor después de hablar de sus sentimientos. Si siente que no está mejorando, hable con un profesional en salud mental, o si considera que tiene síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- **Mantenga su rutina.** Trate de mantener a su rutina usual. Pero mantenerse en su rutina le ayuda a controlar el estrés. También le mantiene enfocado en otras cosas. Esto le impide detenerse a pensar en lo sucedido.

Este documento es únicamente de carácter informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No debe utilizarse para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no respalda otros recursos que puedan mencionarse aquí.