



¿Sabía Usted?

Usted no está solo

TEPT afecta a casi 8 millones de adultos estadounidenses. Según the National Center for PTSD, el trauma no es raro. Seis de cada 10 hombres y 5 de cada 10 mujeres experimentarán al menos un evento traumático en su vida.

TEPT no discrimina

Adultos, niños, adolescentes y ancianos pueden desarrollar TEPT. Gente de todas las razas, etnias y niveles socioeconómicos pueden experimentar TEPT.

¿Qué es TEPT? (Trastorno de Estrés Postraumático)

TEPT es un grupo de síntomas que la gente desarrolla después de experimentar o presenciar un evento traumático. Un evento traumático puede ser angustia emocional severa o daño físico, como un accidente automovilístico o vivir durante un desastre natural. TEPT puede ocurrir tres meses después de la exposición.

El TEPT puede ser el resultado de un evento único o repetido y generalmente comienza dentro de los tres meses posteriores al incidente traumático, pero a veces mucho más tarde.

Los veteranos son particularmente vulnerables a desarrollar TEPT porque tienen más probabilidades de experimentar situaciones peligrosas y potencialmente mortales que pueden causar altos niveles de ansiedad o hipervigilancia.

Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡El tratamiento funciona!

Siempre es buena idea buscar ayuda profesional cuando se lucha contra TEPT. El apoyo social es la clave para mantener la salud emocional y el bienestar.

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741
Llame a the Suicide Prevention Lifeline al 1-800-237-8255

The Lifeline tiene una función nueva específicamente para los veteranos, sus amigos y familiares: llame y presione "1" y lo podrán en contacto con una persona capacitada de un centro de atención telefónico específicamente para veteranos.

MindWise.org

