

Cositas de Bienestar

Junio es el Mes de Concientización sobre el TEPT



ENTENDIENDO TEPT

El trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) es un problema de salud mental que puede desarrollarse en personas que han experimentado o presenciado un evento que amenaza la vida. Los eventos comúnmente asociados con el PTSD incluyen combate militar, accidentes automovilísticos, desastres naturales y agresión sexual. Después de tales eventos, es normal sentirse molesto o nervioso, o tener problemas para dormir. La mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor en unos pocos meses.

Tratamiento del TEPT

La buena noticia es que existen varios tratamientos comprobados para el TEPT. Algunas personas experimentan una recuperación completa y otras tienen síntomas menos graves. El tratamiento puede proporcionar herramientas para ayudar a controlar los síntomas y puede cambiar la vida de una persona, incluso si ha tenido problemas con el TEPT durante años.

Si necesita ayuda con el TEPT:

Llame al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) para hablar con un consejero de crisis. Las llamadas son confidenciales y gratuitas.

Para obtener más información sobre el TEPT y las opciones de tratamiento, vaya a [ptsd.va.gov](https://www.ptsd.va.gov).

Fuentes:
<https://www.ptsd.va.gov/>



¡Unase al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea el artículo
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador al azar entre las respuestas correctas.

Pregunta

Verdadero o Falso: El tratamiento del TEPT puede proporcionar herramientas para controlar los síntomas.

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG