

# Wellness Tidbits

June is PTSD Awareness Month



## UNDERSTANDING PTSD

Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) is a mental health problem that can develop in people who have experienced or witnessed a life-threatening event. Events commonly associated with PTSD include military combat, car accidents, natural disasters and sexual assault. After such events, it's normal to feel upset, on edge or have trouble sleeping. Most people start to feel better within a few months.

### PTSD Treatment

The good news is that there are various proven treatments for PTSD. Some people experience complete recovery and others have less severe symptoms. Treatment can provide tools to help manage symptoms and can change a person's life, even if they have struggled with PTSD for years.

### If you need help with PTSD:

Call 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) to talk to a crisis counselor. Calls are confidential and free.

For further information about PTSD and treatment options, go to [ptsd.va.gov](https://www.ptsd.va.gov).

Resources:

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



## Join the Monthly TSHBP Fitbit® Challenge!

### How to Play

- 1) Read the article above.
- 2) Click the button on the right to answer
- 3) A winner will be chosen randomly from correct responses

### Question

*True or False:* PTSD treatment can provide tools to manage symptoms.

**ANSWER FITBIT®  
CHALLENGE HERE!**



WWW.TSHBP.ORG

# 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