

Salut/Institut Català de la Salut/
Atenció Primària Metropolitana Nord

JUNY 2020



TRASTORN PER ESTRÈS POSTTRAUMÀTIC

Suport pel als
ciutadans



Què és el trastorn per estrès posttraumàtic?

Durant els primers dies o setmanes després d'una situació traumàtica és natural experimentar reaccions emocionals intenses i pertorbadores, com insomni, labilitat emocional, irritabilitat, records intrusius sobre el succés o aversió a claus que recordin el trauma.

Per rebre un diagnòstic de trastorn per estrès posttraumàtic:

- 1- Heu de presentar **tots els símptomes següents**
- 2- Durant **més d'un mes**
- 3- Presentar un **deteriorament del vostre funcionament** familiar, laboral o social a causa dels símptomes

Símptomes

1. Reviure l'esdeveniment

- Tornar a viure mentalment l'esdeveniment traumàtic (*flash-back*), fins i tot amb símptomes físics com palpitations o sudoració
- Malsons
- Pensaments aterridors

2. Evitar coses que recorden l'esdeveniment

- Mantenir-se allunyat dels llocs, els esdeveniments, els objectes o les persones que li porten records de l'experiència traumàtica
- Evitar el pensaments o els sentiments relacionats amb l'esdeveniment traumàtic

3. Síntomes d'hipervigilància i reactivitat

- Sobresaltar-se fàcilment
- Sentir-se tens o "amb els nervis de punta"
- Tenir dificultat per dormir o tenir rampells d'ira

4. Síntomes cognitius i de l'estat d'ànim

- Problemes per recordar detalls importants de l'experiència traumàtica
- Pensaments negatius sobre si mateix o el món
- Sentiments distorsionats de culpa o remordiment
- Pèrdua d'interès en les activitats plaents

01

Autoavaluació

1. Vau tenir malsons dels esdeveniments o hi vau pensar quan no ho volíeu fer?
2. Us vau esforçar en no pensar sobre els esdeveniments, o vau fer tot el possible per evitar situacions que us els recordessin?
3. Heu estat constantment en guàrdia, vigilant, o fàcilment espantat?
4. Us sentiu desconnectat amb les persones, activitats o el vostre entorn?
5. Us sentiu culpable o incapaç de culpar-vos a si mateix o a d'altres pels esdeveniments o per algun problema causat pels esdeveniments?

✳ Si vau respondre “sí” a 3 o més d'aquestes preguntes, consulteu amb el vostre metge d'atenció primària

02

Indicacions preventives i terapèutiques

ICS DAPMN Juliol de 2020

Generals

- Tornar a la rutina habitual
- Mantenir hàbits saludables de son i alimentació
- Practicar activitats físiques per ajudar a reduir l'estrès
- Fer exercicis de relaxació
- Buscar sistemes de suport: amics, familiars
- Identificar i buscar situacions, llocs, activitats i relacions satisfactòries
- Fer activitats de distracció

Específiques

- Gestió de notícies
- La família i les persones de confiança poden ser de gran ajuda, si coneixen l'estat actual de la persona. Escoltar, normalitzar i donar suport emocional i acompanyar en la normalització d'activitats.
- Parlar del que ha succeït amb algú de confiança
- Posar atenció als sentiments i situacions que desencadenen els símptomes i informar-ne als altres
- Acceptar les decisions que es van prendre a l'afrontar la situació