



**Síntomas de evitación**

- Evitar pensamientos, sentimientos o recuerdos relacionados con el episodio
- Evitar actividades, lugares o conversaciones o personas que distancian el episodio

**Síntomas intrusivos**

- Memorias involuntarias, perturbadoras, intrusivas recurrentes
- Sueños perturbadores recurrentes del suceso
- Actúa presente como si el episodio estuviera sucediendo
- Angustia psicológica

**Efectos negativos sobre la cognición y el estado de ánimo**

Síntomas intrusivos

Síntomas de evitación

Alteración del estado de alerta y reacción

**Alteración del estado de alerta y reacción**

- Dificultad para dormir
- Irritabilidad o crisis de enojo
- Comportamiento imprudente o autodestructivo
- Problemas de concentración
- Aumento de la respuesta del sistema de alerta
- Hipervigilancia

**Efectos negativos sobre la cognición y el estado de ánimo**

- Pérdida de memoria de partes importantes del evento
- Creencias o expectativas negativas, persistentes o exageradas sobre uno mismo o el mundo
- Estado emocional negativo persistente
- Notable disminución en el interés o la participación en actividades significativas

Es una respuesta a una experiencia traumática

Los sucesos que pueden provocar TEPT son los que involucran sentimientos de miedo, impotencia u horror.

Estos eventos pueden ser experimentados de manera directa o indirecta

**Tratamiento**

Psicoterapia de exposición

ISR