



EL ESTRÉS Y SUS TRASTORNOS ASOCIADOS

02

¿Qué es exactamente el ESTRÉS?





03

DESCRIBIENDO EL ESTRÉS...

El afrontamiento se refiere a las respuestas o actividades mediante las cuales una persona intenta reducir, minimizar, controlar o prevenir el estrés. El afrontamiento dirigido a las metas se refiere a los intentos de la persona para reducir el estrés mediante una meta de resolución de problemas. El afrontamiento facilitativo se refiere a los intentos de la persona para eliminar los obstáculos cognitivos y emocionales a la resolución eficaz de problemas.

Es una transacción persona-ambiente en la cual las demandas (externas o internas) percibidas exceden los recursos percibidos de afrontamiento. De este modo, la valoración que hace la persona de la situación ambiental es tanto o más importante que esta última.

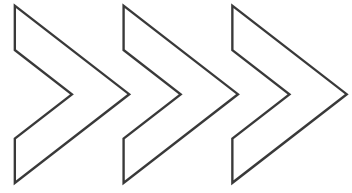


04

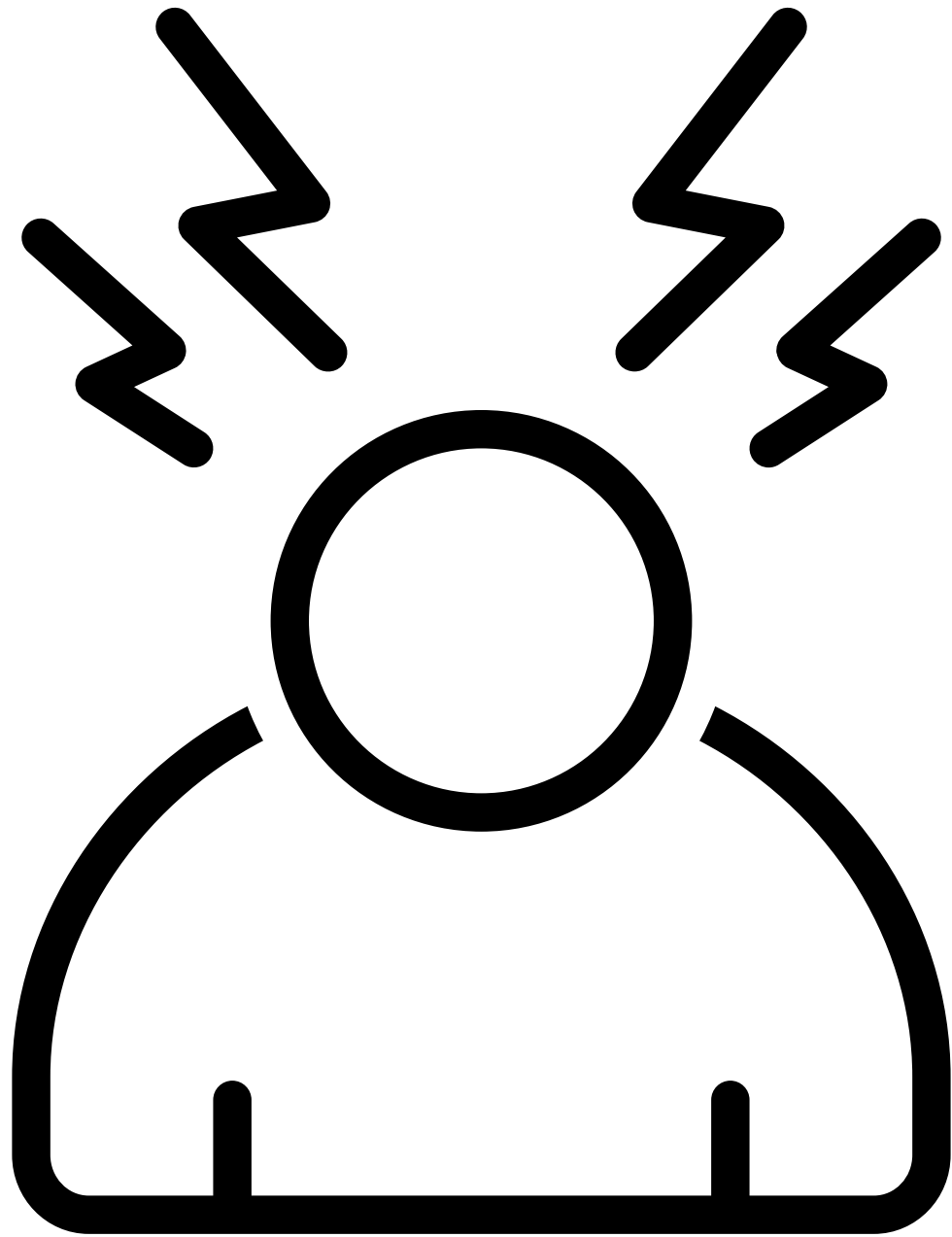
¿DÓNDE ESTÁ LA LÍNEA?

Cuando el estrés se convierte de una forma de
reacción adaptativa a una desadaptativa, pueden
aparecer los siguientes síntomas...





05



Reacciones ante el estrés

- 1) **Somáticas:** taquicardia, sensación de ahogo, opresión en el pecho, diarrea, mareos, tensión muscular, dolor de cabeza, etc.
- 2) **Cognitivas:** dificultades para concentrarse, bloqueos mentales, preocupaciones, interpretaciones negativas, posposición de decisiones, etc.
- 3) **Conductuales:** evitación de situaciones, pasividad, problemas interpersonales, dificultades para dormir, consumo de sustancias, comer en exceso o comer poco, agresión, etc.
- 4) **Emocionales:** ansiedad, ira, tristeza...

06

TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS

Trastorno Obsesivo - Compulsivo, Trastorno de Estrés Postraumático, Trastorno de Estrés Agudo, Trastorno de Ansiedad ante la Enfermedad, y Trastorno de Adaptación.

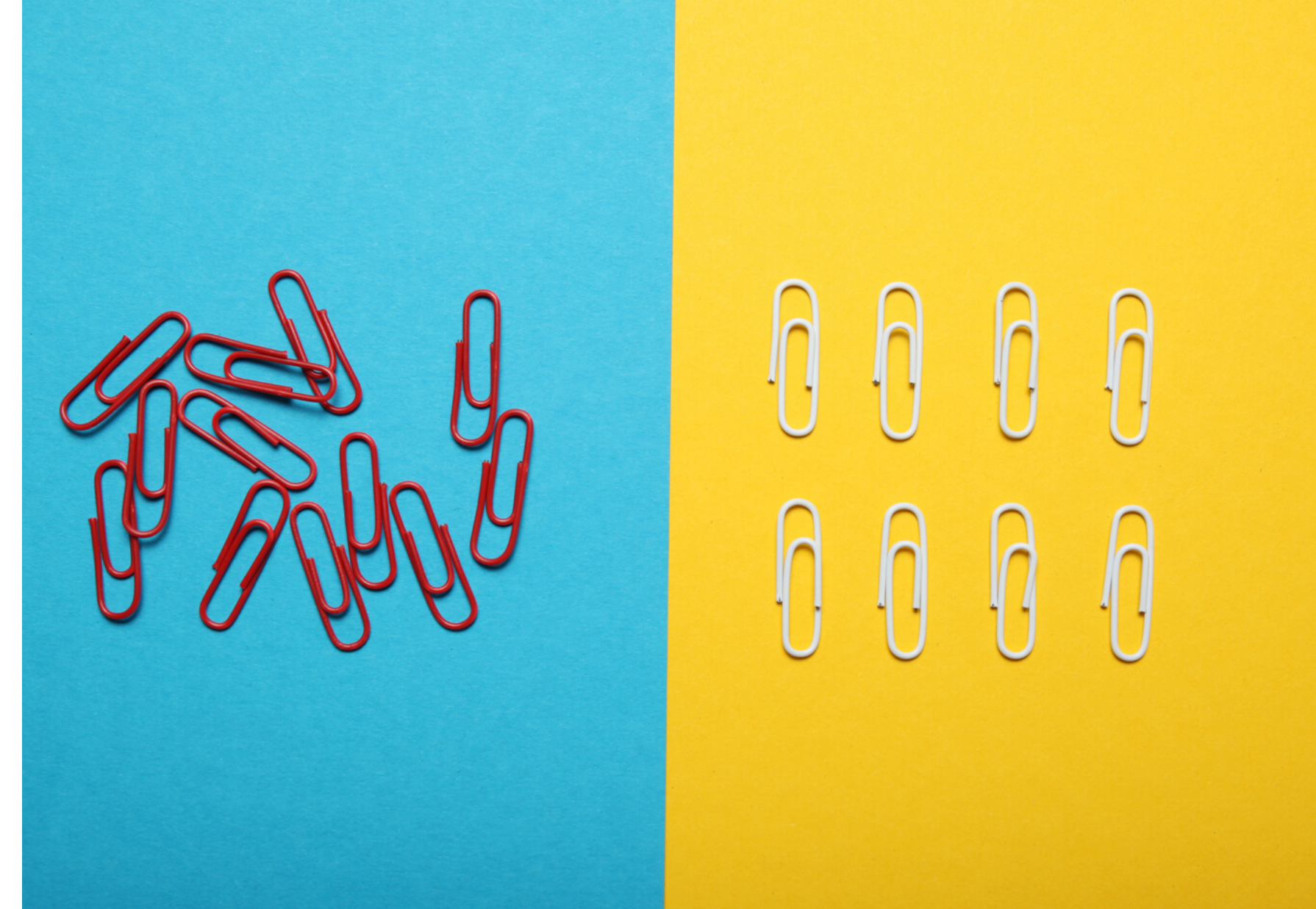


07 TOC

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

Aparecen obsesiones, las cuales producen una ansiedad o malestar intensos, y compulsiones dirigidas a neutralizar la ansiedad. Las obsesiones son pensamientos, imágenes o impulsos recurrentes y persistentes que son experimentados (al menos en algún momento) como intrusos e inapropiados (egodistónicos, en contra de los propios valores) y que causan ansiedad o malestar acusados.

Las compulsiones son conductas (p.ej., lavarse las manos, ordenar, comprobar) o actos mentales (p.ej., rezar, contar, repetir palabras o pensamientos en silencio, repasar mentalmente acciones previas, formar contraimágenes) repetitivos que la persona se siente impulsada a realizar en respuesta a una obsesión o de acuerdo con reglas que deben ser aplicadas rígidamente (p.ej., llevar a cabo una acción, como vestirse o lavarse, de acuerdo con estrictas reglas propias y sin que se pueda explicar por qué se llevan a cabo).



08 TEPT

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Implica la exposición a la ocurrencia o amenaza de muerte, lesiones graves o violación sexual en una (o más) de las formas siguientes: experiencia directa, observación directa, conocimiento de que el suceso/s traumático/s ha ocurrido a un familiar cercano o a un amigo íntimo, exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso/s traumático/s (p.ej., socorristas que recogen restos humanos).



Esto da lugar a) a respuestas de intrusión (p.ej., recuerdos o sueños angustiosos, reviviscencias), b) evitación persistente de estímulos asociados al suceso/s traumático/s (p.ej., recuerdos, situaciones), c) alteraciones negativas cognitivas y del estado de ánimo asociadas al suceso/s traumático/s (p.ej., creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo, los demás o el mundo, disminución importante del interés o la participación en actividades significativas) y d) alteración importante de la activación y reactividad asociada al suceso/s traumático/s (p.ej., comportamiento irritable y arrebatos de furia, respuesta de sobresalto exagerada, alteración del sueño).

09 TEA

TRASTORNO DE ESTRÉS AGUDO



Implica la exposición a un evento traumático de modo similar al TEPT y además la presencia de nueve (o más) de síntomas de intrusión, estado de ánimo negativo, disociación, evitación y activación. Estos síntomas comienzan en general inmediatamente después del trauma y deben durar de tres días a un mes después de la exposición al trauma.

A diferencia del trastorno de estrés postraumático, los síntomas aparecen a los pocos minutos del suceso traumático, y remiten con un mínimo de 2 días y un máximo de 4 semanas. Al igual que en el trastorno de estrés postraumático pueden revivirse las experiencias traumáticas, y muestran un sintomatología similar a estos. A veces se siente culpables por lo ocurrido, o no merecedores de haber sobrevivido (en el caso de sucesos que se hayan cobrado víctimas mortales). No es raro que el trastorno de estrés agudo desemboque en un trastorno de estrés postraumático.

10 HIPOCONDRIA

TRASTORNO DE ANSIEDAD ANTE LA ENFERMEDAD



Hay una preocupación por padecer o contraer una enfermedad grave en ausencia de síntomas somáticos o siendo estos leves. Si existe otra afección médica o un riesgo elevado de presentar una afección médica (p.ej., antecedentes familiares importantes), la preocupación es claramente excesiva o desproporcionada.

Existe un grado elevado de ansiedad acerca de la salud, y la persona se alarma con facilidad por su estado de salud. La persona tiene comportamientos excesivos relacionados con la salud (p.ej., comprueba repetidamente en su cuerpo si existen signos de enfermedad, busca excesivamente sobre la misma [p.ej., por internet] y busca tranquilización por parte de otros) o presenta evitación desadaptativa (p.ej., evita las visitas al médico y al hospital o a familiares enfermos o evita hacer ejercicio).

11 TA

TRASTORNO DE ADAPTACIÓN



Se define como una reacción emocional o de comportamiento ante un evento o un cambio estresante identificable en la vida de una persona que se considera inadaptada o de alguna manera no es una respuesta sana esperada al evento o el cambio.

Sucede a partir de unos factores de estrés indetectables. Aparecen los síntomas clínicamente significativos considerándose:

- Que exista un malestar intenso desproporcionado a la gravedad o intensidad del factor de estrés, teniendo en cuenta el contexto externo y los factores culturales que podrían influir en la gravedad y la presentación de los síntomas.
- La aparición de un deterioro significativo en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.



12



SI TE SIENTES
IDENTIFICADO/A...
no dudes en pedir ayuda