

## **Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y Trastorno de Estrés Postraumático Complejo (TEPT-C)**

**¿Qué es el TEPT y el TEPT-C?** El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) surge tras la exposición a un evento traumático, generando síntomas de angustia y miedo persistente. El TEPT Complejo (TEPT-C) se da en personas que han experimentado traumas prolongados o repetidos, afectando su identidad y relaciones interpersonales.

### **Síntomas del TEPT y TEPT-C**

- **Reexperimentación:** Recuerdos intrusivos, pesadillas, flashbacks.
- **Evitación:** Rechazo de lugares, personas o pensamientos relacionados con el trauma.
- **Hipervigilancia:** Sensación constante de peligro, sobresaltos fáciles.
- **Síntomas emocionales y cognitivos:** Ansiedad, irritabilidad, culpa, pensamientos negativos.
- **TEPT-C adicionalmente incluye:** Problemas en la regulación emocional, sensación de desconexión con los demás, baja autoestima.

### **Causas y factores de riesgo**

- **Eventos traumáticos:** Violencia, abuso, accidentes, conflictos armados.
- **Factores psicológicos:** Mayor vulnerabilidad al estrés, pensamientos catastróficos.
- **Factores biológicos:** Alteraciones en la respuesta al estrés y el sistema nervioso.

### **Estrategias para el manejo del TEPT y TEPT-C**

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Desensibilización y reprocesamiento de recuerdos traumáticos.
- **Técnicas de relajación:** Respiración profunda, mindfulness.
- **Exposición gradual al trauma:** Para reducir la evitación y la ansiedad.
- **Apoyo social:** Mantener relaciones positivas y buscar ayuda profesional.

El TEPT y el TEPT-C pueden tratarse con terapias especializadas, permitiendo una mejor calidad de vida y bienestar emocional.

## 1) ENGLISH TRANSLATION

**Title:** Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Complex Post-Traumatic Stress Disorder (C-PTSD)

### **What are PTSD and C-PTSD?**

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) arises after exposure to a traumatic event, causing persistent distress and fear. Complex PTSD (C-PTSD) develops in individuals who have experienced prolonged or repeated trauma, affecting their identity and interpersonal relationships.

### **Symptoms of PTSD and C-PTSD**

- **Re-experiencing:** Intrusive memories, nightmares, flashbacks.
- **Avoidance:** Avoiding places, people, or thoughts associated with the trauma.
- **Hypervigilance:** Ongoing sense of danger, being easily startled.
- **Emotional and cognitive symptoms:** Anxiety, irritability, guilt, negative thoughts.
- **C-PTSD additionally includes:** Difficulties with emotional regulation, feeling disconnected from others, low self-esteem.

### **Causes and risk factors**

- **Traumatic events:** Violence, abuse, accidents, armed conflicts.
- **Psychological factors:** Higher vulnerability to stress, catastrophic thinking.
- **Biological factors:** Alterations in the stress response and nervous system.

### **Strategies for managing PTSD and C-PTSD**

- **Cognitive Behavioral Therapy (CBT):** Desensitization and reprocessing of traumatic memories.
- **Relaxation techniques:** Deep breathing, mindfulness.
- **Gradual exposure to trauma:** To reduce avoidance and anxiety.
- **Social support:** Maintaining positive relationships and seeking professional help.

PTSD and C-PTSD can be treated with specialized therapies, leading to a better quality of life and emotional well-being.

## 2) RUSSIAN TRANSLATION

**Заголовок:** Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (К-ПТСР)

### Что такое ПТСР и К-ПТСР?

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает после пережитого травматического события, вызывая постоянные чувства тревоги и страха. Комплексное ПТСР (К-ПТСР) развивается у людей, которые подвергались длительным или повторяющимся травмам, затрагивающим их личность и межличностные отношения.

### Симптомы ПТСР и К-ПТСР

- **Повторное переживание:** Навязчивые воспоминания, кошмары, флэшбеки.
- **Избегание:** Отказ от посещения мест, контактов с людьми и мыслей, связанных с травмой.
- **Гипербдительность:** Постоянное ощущение опасности, лёгкая испугиваемость.
- **Эмоциональные и когнитивные симптомы:** Тревога, раздражительность, чувство вины, негативные мысли.
- **Дополнительно при К-ПТСР:** Проблемы с эмоциональной регуляцией, ощущение оторванности от окружающих, низкая самооценка.

### Причины и факторы риска

- **Травматические события:** Насилие, злоупотребления, несчастные случаи, вооружённые конфликты.
- **Психологические факторы:** Повышенная уязвимость к стрессу, катастрофическое мышление.
- **Биологические факторы:** Изменения в реакции на стресс и в работе нервной системы.

### Стратегии управления ПТСР и К-ПТСР

- **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ):** Десенсибилизация и переработка травматических воспоминаний.
- **Техники релаксации:** Глубокое дыхание, майндфулнесс.
- **Постепенная экспозиция к травме:** Помогает снизить избегание и тревожность.
- **Социальная поддержка:** Поддерживайте позитивные отношения и обращайтесь за профессиональной помощью.

ПТСР и К-ПТСР можно лечить с помощью специализированных терапий, что способствует повышению качества жизни и эмоционального благополучия.