

LISTA DE VERIFICACIÓN DE TRAUMA

Síntomas intrusivos:

- ☐ ¿Tienes pesadillas?
- ☐ ¿Estás experimentando flashbacks o reviviendo el trauma una y otra vez?
- ☐ ¿Tienes recuerdos intrusivos o ensoñaciones desagradables?

Síntomas de excitación:

- ☐ ¿Se siente sobresaltarse fácilmente o se siente nervioso?
- ☐ ¿Tiene problemas de concentración o de sueño?
- ☐ ¿Estás experimentando? ¿Comportamiento irritable, sentirse tenso o nervioso?

Síntomas de evitación:

- ☐ ¿Estás aislado de la gente?
- ☐ ¿Estás evitando lugares o cosas que te recuerdan el evento?
- ☐ ¿Te sientes separado de ti mismo o del mundo?

Pensamientos o síntomas del estado de ánimo:

- ☐ ¿Tienes pensamientos negativos sobre ti mismo?
- ☐ ¿Está experimentando emociones negativas persistentes como vergüenza, culpa o preocupación?
- ☐ ¿Te sientes entumecido o incapaz de experimentar emociones positivas?

Si experimenta alguno de los síntomas enumerados anteriormente, comuníquese con el proveedor médico de su elección o llame a The Hope Line al 832-831-7337.

La Línea de la Esperanza está abierta todos los días de 5 p.m. a 8 p.m.