

TEPT

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO UN TRASTORNO DE SALUD MENTAL

Busce ayuda si tienes...

- Recuerdos intrusivos
- Evitación
- Cambios negativos en el pensamiento y el humor
- Cambios en las reacciones físicas y emocionales

Hable con su médico acerca de...

- Medicamento
- Psicoterapia
- Mecanismo de afrontamiento

Practice estos hábitos...

- Cuidarse
- Relajarse
- Ducharse regularmente
- Hacerse ejercicio
- Curarse mental

1 en 11

**Americans
tiene TEPT**



Si pienses que
tienes TEPT
contacte con la
oficina de
accesibilidad
educativa hoy!

