



PTSD Coach es una **aplicación móvil gratuita y fácil de usar**. Fue desarrollada por el Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) en el 2011. Es una forma conveniente de conocer los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT). También puede aprender sobre las habilidades de afrontamiento y los tratamientos para el TEPT. Los estudios de investigación han demostrado que la aplicación móvil **PTSD Coach** puede reducir los síntomas del TEPT, especialmente cuando se usa como parte de la terapia. La aplicación también puede ayudar con los síntomas de depresión. La aplicación móvil PTSD Coach no está destinada a reemplazar la atención profesional.

APRENDA SOBRE EL TEPT

Encuentre respuestas a muchas de las preguntas comunes que las personas tienen sobre el TEPT, como:

- ¿Cómo se desarrolla el TEPT y qué tan común es?
- ¿Cuáles son los síntomas del TEPT?
- ¿Qué tratamientos funcionan para el TEPT?

Obtenga consejos sobre cómo:

- Manejar los síntomas comunes del TEPT
- Encuentre y conéctese con el tratamiento
- Comunicarse con familiares o niños

LLEVE UN REGISTRO DE SUS SÍNTOMAS

Responda preguntas sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamiento en el mes pasado. Los comentarios basados en sus respuestas incluirán herramientas que podrían ayudarlo a sentirse mejor. Configure un recordatorio en su dispositivo para volver a realizar la evaluación en el futuro y registrar sus síntomas con el tiempo.

MANEJE SUS SÍNTOMAS

PTSD Coach puede ayudarlo con herramientas para ayudarlo a controlar los síntomas del TEPT.

- Practique la relajación, la atención plena y otros ejercicios para controlar el estrés.
- Maneje sentimientos y pensamientos no deseados en el momento
- Personalice o cree nuevas herramientas de afrontamiento utilizando su propio audio, imágenes o texto

OBTENGA APOYO

Use el PTSD Coach para obtener más información sobre las opciones de tratamiento profesional. Busque un proveedor de atención de salud mental cerca de usted. Aprenda cómo hacer crecer su propio sistema de apoyo personal conectándose con personas de confianza. Agregue información de contacto para amigos y seres queridos que puedan ayudar cuando se sienta estresado. Si está en crisis, puede elegir entre recursos que lo conectarán con personas que estén listas para ayudar.

REFERENCIAS

Gould, C., Kok B., Ma, V., Zapata, A., Owen J., Kuhn, E. (2018). Veterans Affairs and the Department of Defense mental health apps: A systematic literature review. *Psychological Services*. doi:10.1037/ser0000289

Owen, J., Kuhn, E., Jaworski, B., McGee-Vincent, P., Juhasz, K., Hoffman, J., & Rosen, C. (2018). VA mobile apps for PTSD and related problems: Public health resources for veterans and those who care for them. *mHealth*. doi:10.21037/mhealth.2018.05.07

