

# Trastorno adaptativo (TA)

Se trata de una mala adaptación ante una situación novedosa.  
La persona no es capaz de afrontarse a ella y termina siendo  
incapacitante para su día a día

## Salud mental

### Síntomas

**Tristeza, desesperanza, nerviosismo**  
y **anhedonia** (falta de placer)  
constante, **llanto** (llorar) frecuente,  
**pensamiento o conductas suicidas.**

**Aislamiento significativo en todos  
los ámbitos** de la vida cotidiana de  
la personal (social, laboral, etc.),  
**dificultad para concentrarse,**  
**problemas para realizar las**  
**actividades del día a día.**

### Trastornos asociados

Trastornos del estado del ánimo, trastornos de ansiedad, consumo  
excesivo de sustancias, trastornos somáticos, trastornos de la  
conducta alimentaria y trastornos del sueño, etc.

*"Puede aparecer a cualquier edad, siendo más frecuente en  
adolescentes.*

*En personas adultas los factores estresantes descritos son los problemas  
conyugales, divorcios, cambios de domicilio y problemas económicos"*

Fuente: *Psiquiatría.com*. Autor: M. C. Jiménez Ávalos.  
Art.: "Trastornos adaptativos: factores estresantes en el momento actual".

### Recursos

**CopCyL.** Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: [dcleon@cop.es](mailto:dcleon@cop.es)

Correo electrónico: [copcyl2@cop.es](mailto:copcyl2@cop.es)

Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

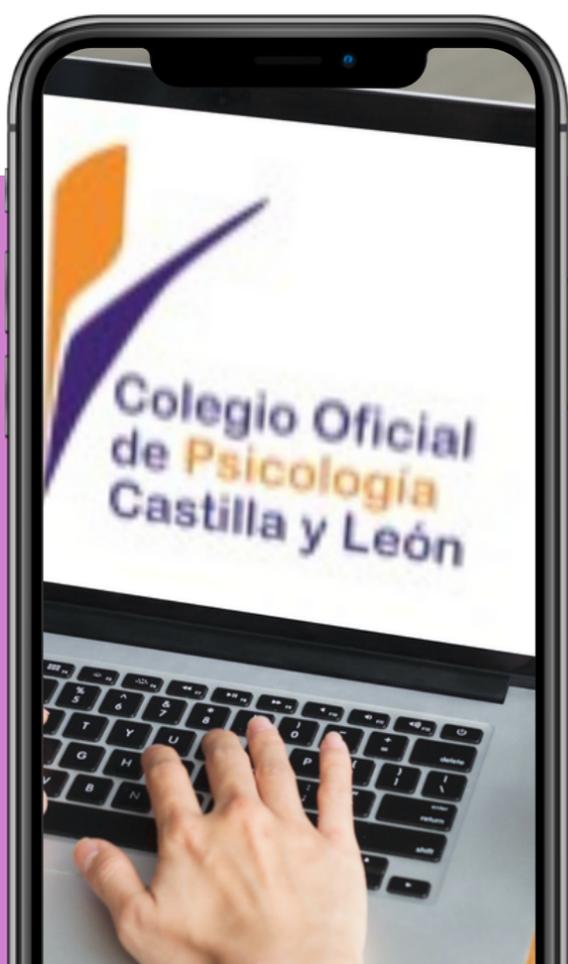
Skype: [copcyl-va](https://www.skype.com/join/copcyl-va)

Hangouts: [psicologia.copcyl@gmail.com](mailto:psicologia.copcyl@gmail.com) (exclusivo videoconferencia, no correo  
electrónico)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades  
y contra las violencias machistas  
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar  
físico, mental y  
emocional: Escucha  
atentamente lo que dice  
tu cuerpo y acude a tu  
médico/a de familia