



Mount  
Sinai

# Our Community

Mount Sinai Health System



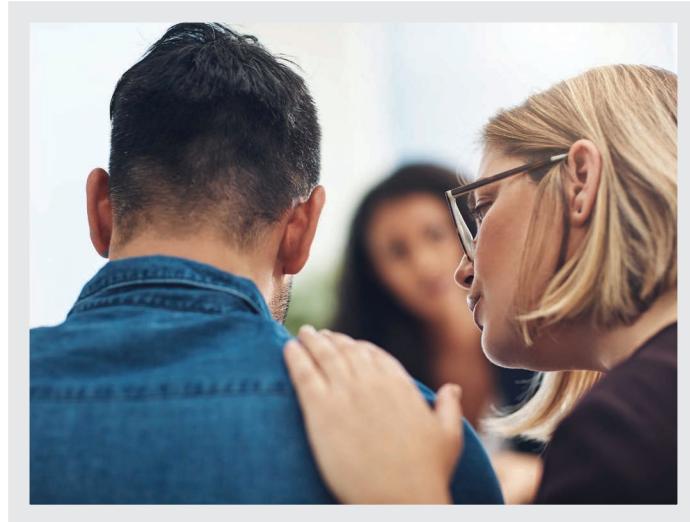
OCTOBER 2021

## How Can You Tell if Someone You Know May Have PTSD?

The pandemic has brought many hardships. We have been isolated from family and friends—and lived in constant fear of contracting or spreading COVID-19. Most of us have been forced to work from home while others have lost their jobs. Frontline workers were faced with unprecedented danger and stress. Children have missed school. Many have lost loved ones.

Traumatic events such as a natural disaster, car accident, or a global pandemic can trigger post-traumatic stress disorder (PTSD). Most people think PTSD is something that occurs mostly in soldiers returning home from war, but it can happen to anyone, regardless of their age, ethnicity, or gender. According to the American Psychiatric Association, it is estimated that approximately 7 percent of adults in the United States will develop PTSD during their lives—and those numbers have only risen since the start of COVID-19.

Jonathan DePierro, PhD, Assistant Professor, Psychiatry, and Clinical Research Director for the



Center for Stress, Resilience and Personal Growth at the Icahn School of Medicine at Mount Sinai, explains how PTSD develops, what some of the warning signs are, and reassures us that having symptoms is not a sign of weakness.

### Q: What is PTSD?

**A:** PTSD is a mental health condition that someone can develop after experiencing or witnessing a life-threatening event, such as combat, sexual assault, or a serious illness. Also, the death of a loved one can cause PTSD as well. During this traumatic event,

they may not have control over what is happening and may feel very afraid. Anyone who has experienced this kind of trauma can develop PTSD.

It can also develop when a traumatic event happens to someone close to you. Seeing and hearing about human suffering and death constantly at work—the way medics, nurses, and 9-1-1 dispatchers have throughout the pandemic—can also contribute to PTSD.

### Q: What are the symptoms of PTSD?

**A:** PTSD can arise within days, weeks, or even years

of a traumatic event, such as rape, a terrorist act, or a serious accident.

PTSD involves four types of symptoms that happen at the same time.

► **Intrusive memories:** reliving the event with upsetting memories, nightmares, or flashbacks as if the event is happening all over again.

► **Avoidance behaviors:** trying to avoid any reminders of the trauma that could trigger a distressing memory or resisting talking about what happened.

► **Negative thoughts and emotions:** feeling depressed, anger, numbness, mistrust, guilt, or shame.

► **Hyperarousal and reactivity:** feeling on edge, jumpy, or irritable; having difficulty concentrating; trouble sleeping; being easily startled, irritated, or angered; and having a strong reaction to ordinary sensory experiences, such as a light touch or loud noises.

*continued >*



- » PTSD is a mental health condition that someone can develop after experiencing or witnessing a life-threatening event, such as combat, sexual assault, or a serious illness.
- » PTSD is treatable. The goal is to help people access treatment.

*continued*

Some people may notice changes in their mood, behavior, or relationships right after a traumatic event. Others who develop PTSD might not have symptoms for many months.

**Q: What causes PTSD?**

**A:** One of the important things to keep in mind about PTSD is that it is the result of a person being threatened or exposed to death, actual or threatened serious injury, or actual or threatened sexual violence, in one or more of the following ways:

- ▶ Experiencing it yourself
- ▶ Witnessing the event(s) firsthand
- ▶ Learning it happened to a loved one
- ▶ Indirect exposure to aversive details of the trauma, usually by nature of one's job

People who develop PTSD have experienced an event that they struggle to understand. Their bodies and brains are “stuck” replaying the event and all the upsetting emotions that come along with it.

**Q: How can you recognize the signs of PTSD in someone you know?**

**A:** People with PTSD have difficulty making sense of what happened to them or what they witnessed. They may have images or memories of the most upsetting parts of the trauma, even though they spend a lot of time trying to avoid anything that might remind them of what happened. These events feel too overwhelming to think or talk about. Because spending time with others feels stressful, people with PTSD tend to withdraw and prefer to be alone. Sleep and attention problems are common because the body is “on edge” and reacting as if the trauma is still happening in the present moment.

We also know that people with PTSD tend to see themselves, the future, and other people in their lives through certain “mental filters.” For example, people with PTSD often blame themselves for things that happened during the trauma, even though that does not make sense. Some health care workers may experience “moral injury,” which means they blame themselves for

something they did or did not do during the worst of the pandemic.

**How is PTSD diagnosed and treated?**

**A:** If you are concerned that you may be experiencing symptoms of PTSD, speak with your health care provider. They may refer you to a mental health clinician, who can review your symptoms and create a treatment plan.

You should also know that depression and PTSD often co-occur. If you are experiencing symptoms of depression, talk to your provider so he or she can better understand your needs. If you are concerned about a friend or loved one, encourage them to seek help.

Treatment for PTSD involves directly addressing avoidance, fear, and negative thoughts. Catching negative thoughts and trying to change them to be more realistic or helpful is a key part of many treatments. The healing process also involves rebuilding a sense of safety that often feels absent in those with PTSD. Some people also find antidepressant medications to be helpful.

### We Can Help

**The Mount Sinai Hospital Adult Outpatient Psychiatry Clinic**  
20 East 106th Street, 9th Floor  
and 1160 Fifth Avenue  
New York, NY 10029  
212-241-7181

**Mount Sinai Beth Israel Adult Outpatient Psychiatry Clinic**  
10 Nathan Perlman Street  
(between 16th and 17th Streets)  
Bernstein Building, 2nd Floor  
New York, NY 10003  
212-420-2400

**Mount Sinai Morningside Adult Outpatient Psychiatry Clinic**  
411 West 114th Street  
3rd and 5th Floors  
New York, NY 10025  
212-523-8080

**Depression and Anxiety Center for Discovery and Treatment Icahn School of Medicine at Mount Sinai**  
1399 Park Avenue  
New York, NY 10029  
212-241-6539  
212-241-3354  
DAC@mssm.edu

# Community Virtual Events

Mount Sinai Health System



OCTOBER 2021

\*The Mount Sinai Health System will continue to offer **Virtual Events**, which take place remotely and allow you to connect online with a phone, laptop, desktop, or tablet. Please use the links, dial-in numbers, and meeting IDs below to join us!

**Fridays, October 1, 8, 15, 22, & 29**  
**10 am - Noon**

### PELVIC FLOOR BLADDER CONTROL WORKSHOP

Bladder control issues can greatly impact quality of life and our ability to engage in meaningful activities. This program is tailored to people dealing with urinary issues such as stress and urge incontinence. You will learn techniques to improve bladder control and resume activities with ease and confidence.

#### Virtual Meeting via Zoom:

Registration is required. Please register at [Karpashealth.org](http://Karpashealth.org).

Zoom Link will be sent to those who registered to attend the workshop.

**SPONSORED BY:** Karpas Health Information Center

**Wednesday, October 6**  
**10 - 11 am**

### DIGNITY AND THE CANCER EXPERIENCE

A cancer diagnosis can alter our appearance and affect our abilities. Dignity is a feeling of self-determination that encompasses how we present ourselves, complete certain tasks, and make independent decisions. Learn how dignity is an integral part of the healing experience for individuals with cancer.

#### Virtual Meeting via Zoom:

Registration is required. You will receive a confirmation email containing information about joining the meeting.

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwuduyvpzwuE9QTZ4zyoGfUq7KsLtZvNhkN>

**CO-SPONSORED BY:**



**Thursday, October 7**  
**11 am - Noon**

### YOUNG ADULT CANCER SUPPORT GROUP

This group offers patients ages 18 to 40, an opportunity to share experiences and issues, ask questions, and hear how others are coping with their illness.

**Facilitators:** Liza Lundgren, LMSW, and Michael Horton, Chaplain.

#### Join Zoom Meeting:

<https://mountsinai.zoom.us/j/7425875532>

For more information, or to RSVP, email [Liza.Lundgren@mountsinai.org](mailto:Liza.Lundgren@mountsinai.org) or call 347-580-0669.

**SPONSORED BY:** Cancer Supportive Services

**Thursdays, October 7, 14, 21, & 28**  
**11 am - Noon**

### WOMAN TO WOMAN GYNECOLOGIC CANCER SUPPORT GROUP

Meet women who have been diagnosed with this life-changing disease and have the opportunity to share your story. The goal of our group is to decrease isolation, share resources, feel empowered, and learn ways to cope with the ups and downs this diagnosis brings. We will be joined by guest speakers who are specialists in their fields.

#### Join Zoom Meeting:

<https://bit.ly/3g0u8cl>

**Meeting ID:** 896 1252 5075

**Call-in:** 646-558-8656, 89612525075#

**SPONSORED BY:**



### BREAST CANCER AWARENESS MONTH

**Monday, October 11**

**11 am - Noon**

### LYMPHEDEMA WORKSHOP

This workshop will provide an overview of lymphedema, as well as techniques and exercises on how patients can effectively manage their condition and side effects.

**Speaker:** Berfin Mahmut, PT, DPT, CLT-LANA, Rehabilitation, Human Performance and Psychiatry, Mount Sinai-Union Square

For more information, or to RSVP, email Alyssa Freeman, LMSW at [alyssa.freeman@mountsinai.org](mailto:alyssa.freeman@mountsinai.org) or call 646-740-7110.

**SPONSORED BY:** Cancer Supportive Services

**Tuesdays, October 12 & 26**  
**4 - 5 pm**

### FREE DIABETES CLASSES AT MOUNT SINAI

These sessions will alternate between the Diabetes Education and the Diabetes Action Group.

**OCTOBER 12 - Diabetes Medications**

**OCTOBER 26 - Nutrition and Diabetes - Part 1**

Facilitated by Certified Diabetes Educators.

#### Virtual Meeting via Zoom:

For more information, and to RSVP, email [Camilla.Levister@mssm.edu](mailto:Camilla.Levister@mssm.edu) and we will send the Zoom information and instructions for joining within 72 hours of receiving your email.

**SPONSORED BY:** Mount Sinai Diabetes Center

# Nuestra Comunidad

Servicios de Salud de Mount Sinai



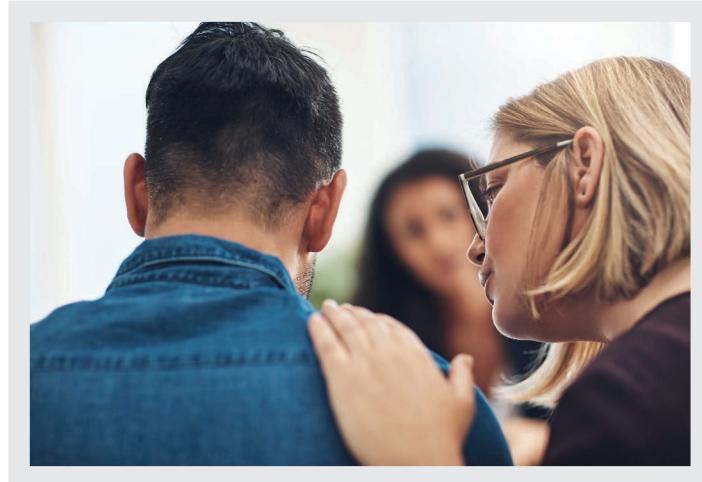
OCTUBRE 2021

## ¿Como saber si alguien que usted conoce padece de TEPT?

La pandemia ha creado muchas dificultades. Hemos estado aislados de nuestros familiares y amigos—y viviendo con el temor constante de contraer o trasmisir el COVID-19. La mayoría de nosotros nos hemos visto obligados a trabajar desde la casa, mientras que otros han perdido sus trabajos. Los trabajadores de primera línea enfrentaron un peligro y un estrés sin precedentes. Los niños perdieron tiempo de escuela. Muchos han perdido a sus seres queridos.

Los eventos traumáticos como un desastre natural, un accidente automovilístico, o una pandemia global pueden desencadenar el trastorno de estrés postraumático (TEPT) – PTSD por sus siglas en inglés. La mayoría de la gente piensa que el TEPT es algo que ocurre principalmente en los soldados al regresar a casa después de la guerra, pero puede sucederle a cualquiera, independientemente de su edad, etnicidad o género.

Según la Asociación Americana de Psiquiatría, se estima que aproximadamente el 7 por ciento de los adultos en los Estados Unidos desarrollarán TEPT durante sus vidas, y esos números solo han aumentado desde el comienzo del COVID-19.



Jonathan DePierro, PhD, Profesor Adjunto de Psiquiatría, y Director de Investigación Clínica del Centro de Estrés, Resiliencia y Crecimiento Personal de la Escuela de Medicina Icahn en Mount Sinai, explica cómo se desarrolla el TEPT, cuáles son algunas de las señales de advertencia, y nos asegura que tener síntomas no es un signo de debilidad.

### P: ¿Qué es el TEPT?

**R:** El TEPT es una condición de salud mental que se puede desarrollar después de sufrir o presenciar un evento que podría ser mortal, como en el frente de batalla, una agresión sexual o una enfermedad grave. Además, la muerte de un ser querido también

puede causar TEPT. Durante este evento traumático, es posible que no tengan control sobre lo que está sucediendo y que sientan mucho temor. Cualquier persona que haya experimentado este tipo de trauma puede desarrollar TEPT.

También puede desarrollarse cuando un evento traumático le sucede a alguien cercano a usted. Ver y oír sobre el sufrimiento humano y la muerte constantemente en el trabajo—de la manera en que los médicos, enfermeros/as, y los despachadores del 9-1-1 han estado haciendo durante la pandemia—también puede contribuir al TEPT.

### P: ¿Cuáles son los síntomas del TEPT?

**R:** El TEPT puede surgir a los pocos días, semanas, o incluso años después de un evento traumático, como una violación, un acto terrorista, o un accidente grave.

El TEPT incluye cuatro tipos de síntomas que ocurren al mismo tiempo.

► **Recuerdos intrusivos:** revivir el evento con recuerdos perturbantes, pesadillas o flashbacks como si el evento estuviera sucediendo de nuevo.

► **Comportamientos de evitación:** tratar de evitar cualquier recordatorio del trauma que pueda desencadenar un recuerdo angustiante o resistirse a hablar sobre lo que sucedió.

► **Pensamientos y emociones negativas:** depresión, ira, insensibilidad, desconfianza, culpa o vergüenza.

► **Hiperexcitación y reactividad:** sentirse al borde, nervioso o irritable; con dificultad para concentrarse; dificultad para dormir; fácilmente sobresaltado, irritado, o enojado. Tener una reacción fuerte a experiencias sensoriales ordinarias, como un toque ligero o ruidos fuertes.

*continuación >*

- » **El TEPT es una condición de salud mental que alguien puede desarrollar después de sufrir o presenciar un evento que podría ser mortal, como en el frente de batalla, una agresión sexual o una enfermedad grave.**
- » **El TEPT es tratable. El objetivo es ayudar a las personas a tener acceso al tratamiento.**

*continuación*

Algunas personas pueden notar cambios en su estado de ánimo, comportamiento, o relaciones justo después de un evento traumático. Otras personas que desarrollan TEPT pueden no tener síntomas durante muchos meses.

#### **P: ¿Qué causa el TEPT?**

**R:** Una de las cosas importantes para tener en cuenta sobre el TEPT es que es la respuesta de una persona al estar amenazada o expuesta a la muerte, lesiones graves reales o la amenaza, violencia sexual real o la amenaza, de una o más de las siguientes maneras:

- ▶ Experimentarlo usted mismo
- ▶ Presenciar el evento(s) personalmente
- ▶ Enterarse que le sucedió a un ser querido
- ▶ Exposición indirecta a detalles aversivos del trauma, generalmente por la naturaleza del trabajo propio

Las personas que desarrollan TEPT han experimentado un evento que les es difícil de entender. Sus cuerpos y cerebros están “atascados” reproduciendo el evento y todas las emociones molestas que vienen con él.

#### **P: ¿Cómo puede reconocer los signos de TEPT en alguien que conoce?**

**R:** Las personas con TEPT tienen dificultades para dar sentido a lo que les sucedió o lo que presenciaron. Pueden tener imágenes o recuerdos de las partes más perturbadoras del trauma, a pesar de que pasan mucho tiempo tratando de evitar cualquier cosa que pueda recordarles lo sucedido. Estos eventos se sienten demasiado abrumadores para pensar o hablar de ellos. Debido a que el estar con otras personas se siente estresante, las personas con TEPT tienden a alejarse y prefieren estar solas. Los problemas de sueño y atención son comunes porque el cuerpo está “nervioso” y reacciona como si el trauma todavía estuviera sucediendo en el momento presente.

También sabemos que las personas con TEPT tienden a verse a sí mismas, al futuro, y a otras personas en sus vidas a través de ciertos “filtros mentales.” Por ejemplo, las personas con TEPT a menudo se culpan a sí mismas por las cosas que sucedieron durante el trauma, a pesar de que eso no tiene sentido. Algunos trabajadores de la salud pueden experimentar “daño moral,” lo que significa

que se culpan a sí mismos por algo que hicieron o dejaron de hacer durante lo peor de la pandemia.

#### **P: ¿Cómo se diagnostica y trata el TEPT?**

**R:** Si le preocupa el que pueda estar experimentando síntomas de TEPT, hable con su profesional de la salud. Es posible que lo refieran a un profesional de salud mental, quien puede revisar sus síntomas y crear un plan de tratamiento.

También debe saber que la depresión y el TEPT a menudo coexisten. Si experimenta síntomas de depresión, hable con su proveedor para entender mejor sus necesidades. Si le preocupa un amigo o ser querido, animelo a buscar ayuda.

El tratamiento para el TEPT implica abordar directamente la evitación, el miedo, y los pensamientos negativos. Detectar pensamientos negativos y tratar de cambiarlos para que sean más realistas o útiles es una parte clave de muchos tratamientos. El proceso de curación también implica reconstruir una sensación de seguridad que a menudo se siente ausente en las personas con TEPT. Algunas personas también encuentran que los medicamentos antidepresivos son útiles.

#### **Podemos Ayudar**

**The Mount Sinai Hospital Adult Outpatient Psychiatry Clinic**  
 20 East 106th Street, 9th Floor  
 and 1160 Fifth Avenue  
 New York, NY 10029  
 212-241-7181

**Mount Sinai Beth Israel Adult Outpatient Psychiatry Clinic**  
 10 Nathan Perlman Street  
 (between 16th and 17th Streets)  
 Bernstein Building, 2nd Floor  
 New York, NY 10003  
 212-420-2400

**Mount Sinai Morningside Adult Outpatient Psychiatry Clinic**  
 411 West 114th Street  
 3rd and 5th Floors  
 New York, NY 10025  
 212-523-8080

**Depression and Anxiety Center for Discovery and Treatment Icahn School of Medicine at Mount Sinai**  
 1399 Park Avenue  
 New York, NY 10029  
 212-241-6539  
 212-241-3354  
 DAC@mssm.edu

# Eventos virtuales de la comunidad

Servicios de Salud de Mount Sinai



OCTUBRE 2021

El Sistema de Salud Mount Sinai continuará ofreciendo **Eventos Virtuales** de forma remota, permitiéndole el conectarse en línea a través de teléfono, computadora portátil, computadora de escritorio o tableta. Por favor, utilice los enlaces, números de acceso telefónico y los ID de reunión a continuación para acompañarnos!

## Viernes, 1, 8, 15, 22, & 29 de octubre 10 am - mediodía

### TALLER PARA FORTALECER LA VEJIGA Y SUELO PELVICO

Los problemas de control de la vejiga pueden afectar en gran medida la calidad de vida y nuestra capacidad para participar en actividades significativas. Este programa está diseñado para personas que se enfrentan a problemas urinarios como la incontinencia de esfuerzo y de urgencia. Aprenderá técnicas para mejorar el control de la vejiga y reanudar las actividades con facilidad y confianza.

#### Reunión virtual vía Zoom:

Se requiere matrícula. Favor de matricularse a través de [KarpasHealth.org](http://KarpasHealth.org).

Se le enviará un enlace Zoom a las personas registradas para participar del taller.

**AUSPICIADO POR:** Karpas Health Information Center

## Miércoles, 6 de octubre 10 - 11 am

### TERAPIA DE DIGNIDAD PARA PACIENTES DE CÁNCER

Un diagnóstico de cáncer puede alterar nuestra apariencia y afectar nuestras capacidades. La dignidad es un sentimiento de autodeterminación que abarca cómo nos presentamos, completamos ciertas tareas y tomamos decisiones independientes. Aprenda cómo la dignidad es una parte integral de la experiencia de curación para las personas con cáncer.

#### Reunión virtual vía Zoom:

Se requiere matrícula. Usted recibirá un correo electrónico de confirmación con información de cómo unirse a la reunión.  
<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwuduyvpzwuE9QTZ4zyoGfUq7KsLtZvNhkN>

**CO-AUSPICIADO POR:**



## Jueves, 7 de octubre 11 am - mediodía

### GRUPO DE APOYO PARA JOVENES PACIENTES DE CANCER

Este grupo ofrece a los pacientes de 18 a 40 años la oportunidad de compartir experiencias y problemas, hacer preguntas y escuchar cómo otros están lidiando con su enfermedad.

**Moderadores:** Liza Lundgren, LMSW, y Michael Horton, capellán.

#### Reunión virtual vía Zoom:

<https://mountsinai.zoom.us/j/7425875532>

Para más información o RSVP, envíe correo electrónico a [Liza.Lundgren@mountsinai.org](mailto:Liza.Lundgren@mountsinai.org) o llame al 347-580-0669.

**AUSPICIADO POR:** Cancer Supportive Services

## Jueves, 7, 14, 21, & 28 de octubre 11 am - mediodía

### GRUPO DE APOYO DE MUJER A MUJER PARA PACIENTES DE CANCER GINECOLÓGICO

Conozca a mujeres que han sido diagnosticadas con esta enfermedad que cambia la vida y tenga la oportunidad de compartir su historia. El objetivo de nuestro grupo es disminuir el aislamiento, compartir recursos, sentirse empoderado, y aprender formas de lidiar con los altibajos que trae este diagnóstico. Nos acompañarán oradoras invitados especialistas en sus campos.

#### Join Zoom Meeting:

<https://bit.ly/3g0u8cl>

**ID de reunión:** 896 1252 5075

**Llamando:** 646-558-8656, 89612525075#

**AUSPICIADO POR:**

## MES DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE SEÑO

### Lunes, 11 de octubre 11 am- mediodía

### TALLER SOBRE LINFEDEMA

Este taller proporcionará una visión general del linfedema, así como técnicas y ejercicios para que los pacientes puedan manejar efectivamente su condición y efectos secundarios.

**Conferenciente:** Berfin Mahmut, PT, DPT, CLT-LANA, Rehabilitación, Rendimiento Humano y Fisiatría, Mount Sinai-Union Square

Para más información o RSVP, correo electrónico, Alyssa Freeman, LMSW  
[alyssa.freeman@mountsinai.org](mailto:alyssa.freeman@mountsinai.org)  
o llame al 646-740-7110.

**AUSPICIADO POR:** Cancer Supportive Services

## Martes, 12 & 26 de octubre 4 - 5 pm

### CLASES SOBRE DIABETES GRATUITAS

Estas sesiones alternarán entre la Educación sobre la Diabetes y el Grupo de Acción sobre la Diabetes.

**OCTUBRE 12 - Medicamentos para la diabetes**

**OCTUBRE 26 - Nutrición y Diabetes - Parte 1**

Ofrecido por educadores certificados en diabetes.

#### Reunión virtual vía Zoom:

Para más información, y RSVP, envíe un correo electrónico a [Camilla.Levister@mssm.edu](mailto:Camilla.Levister@mssm.edu) y le enviaremos la información de Zoom y las instrucciones para unirse dentro de las 72 horas de recibir su correo electrónico.

**AUSPICIADO POR:** Mount Sinai Diabetes Center