

Trauma y reacciones al trauma: comprender las reacciones de los sobrevivientes y brindar esperanza

«**TRAUMA**» significa herida. Tanto en medicina como en psicología, se refiere a lesiones físicas o mentales graves, incluidas amenazas a la vida o la integridad física.

Algunas elementos clave que debe saber sobre el trauma:

- La situación es abrumadora, ineludible y muy aterradora
- Amenaza la vida y la integridad
- Pérdida de control y más allá de lo que estamos preparados para afrontar.
- La mayoría de las personas lucharán con reacciones graves como recuerdos intrusivos, re-experiencias, flashbacks y problemas para dormir después.
- El sufrimiento se puede reconocer en pensamientos, sentimientos, respiración, corazón y cuerpo.

Un «**EVENTO TRAUMÁTICO**» es aquel que tiene la capacidad de causar un trauma físico o mental. Ante tal evento, la respuesta inmediata del cuerpo y la mente es luchar por la supervivencia. En el comportamiento humano, esto se expresa mediante respuestas de «lucha, huida o congelación», sumisión o «haciéndose el muerto». Un evento traumático severo a menudo cambia la forma en que los sobrevivientes entienden el mundo que los rodea. Pueden perder su sentido de seguridad y sentirse vulnerables e indefensos. Si el evento involucra actos de violencia y la intención de herir, la confianza en otras personas puede perderse y las relaciones del sobreviviente con otras personas pueden verse seriamente afectadas. Los encuentros personales con la violencia humana o provocada por el ser humano, se consideran las formas más perturbadoras de trauma y probablemente tengan el impacto más duradero.

La pérdida de seguridad, control y confianza comúnmente conduce a la depresión (profunda tristeza, pérdida de la voluntad de vivir, etc.) o ansiedad. Es importante enfatizar que las reacciones que experimenta el sobreviviente son reacciones «normales» a un evento anormal. ¡El superviviente no está loco o loca!

Algunas cosas importantes que debe saber sobre el trauma agudo

Cuando una persona está traumatizada, sus sentimientos son intensos y caóticos. El miedo y la vergüenza pueden hacer que un sobreviviente se retire y rechace el contacto social.

En casos de trauma la confianza de una sobreviviente colapsa.

Es importante actuar pero, al mismo tiempo, usted, como alguien que puede apoyar al sobreviviente, debe permitir que el sobreviviente decida en qué punto está listo para hacer contacto y entablar una conversación.

Los **FLASHBACKS** son re-experiencias repentinas, a menudo fuertes e incontrolables de un evento traumático o elementos de ese evento. Los sobrevivientes pueden sentirse desconectados de sus sensaciones corporales y sentirse entumecidos o pueden ser incapaces de recordar recuerdos traumáticos. También es bastante habitual un estado de mayor excitación. Los sobrevivientes pueden estar en guardia todo el tiempo, sobresaltarse fácilmente, dormir mal, estar irritables o tener dificultades para recordar y concentrarse. Un encuentro personal con la violencia y la muerte también puede perseguir al sobreviviente, quien puede volver a experimentar dolorosamente el evento en sueños o en la vida diaria (también llamado intrusión). A los recordatorios que causan intrusiones los llamamos «desencadenantes».



LOS DESENCADENANTES, o recordatorios de trauma, son eventos, objetos o situaciones que recuerdan a los sobrevivientes sus experiencias y recuerdos dolorosos. Estos recordatorios pueden provocar reacciones de trauma una y otra vez. Pueden ser extremadamente angustiantes y generar tanta ansiedad que las personas tienen miedo de salir, ver gente, escuchar ciertos sonidos o hacer muchas cosas habituales.

Algunos puntos clave que debe conocer sobre los desencadenantes:

Las situaciones inesperadas pueden desencadenar repentinamente reacciones de trauma. Es posible prepararse contra estos, utilizando los sentidos para sentirse más presente.

Calmar a una sobreviviente que ha sido desencadenada: Para ayudarle a un sobreviviente, es útil ayudarle a regresar al aquí y ahora. Puede decirle cosas como esta al sobreviviente:

- «Estás en casa / un café / en un parque (o donde estás en el momento presente) ahora»
- «Estás segura aquí en esta habitación»
- «Estás aquí ahora y no donde ocurrió el evento traumático»
- «Eres fuerte y valiente»
- «Recuerda respirar»
- “Mira a tu alrededor, trata de estar presente aquí y ahora” (por ejemplo, puedes señalar diferentes objetos en la habitación y decir cosas como “¿Ves la mesa blanca de allí? ¿Ves la alfombra verde? ¿La silla amarilla? «)

También pueden practicar juntos ejercicios de relajación y tratar de usarlos si / cuando el sobreviviente está siendo activado por algún desencadenante.

Ahora le hemos proporcionado información sobre cómo el trauma y los eventos traumáticos pueden afectar el cuerpo y la mente. Esperamos que esta información sea útil para comprender mejor sus reacciones del superviviente. También hemos proporcionado información sobre cómo calmar a un superviviente que ha tenido una reacción desencadenada por el trauma.

Los ejercicios de relajación explican cómo la práctica de ejercicios de estos con regularidad, ya sea solos o juntos, puede ayudar al sobreviviente a lidiar con recuerdos traumáticos, desencadenantes, flashbacks y pesadillas si ocurren. Por lo tanto, recomendamos que eches un vistazo a la página con ejercicios y pruebe algunos de ellos. Quizás esto pueda ser útil para manejar las reacciones al trauma, tomar buenas decisiones para uno mismo y para los demás, y recuperar algo de control en la vida.

Recuerda que, con el tiempo, la mayoría de los supervivientes mejorarán y también que nadie puede quitarte la dignidad. Tú eres tú!

