

# Reacciones comunes al trauma

## Volviendo a experimentar el trauma

Los sobrevivientes del trauma pueden volver a experimentar su trauma a través de pensamientos, sentimientos, recuerdos y de otras maneras. La reexperiencia de un trauma puede ser muy angustiante y desencadenar emociones incómodas, tales como el miedo, la ira o la tristeza.

- Pesadillas
- Retrospectivas (imágenes vívidas incontrolables y recuerdos del trauma)
- Pensamientos y sentimientos angustiados sobre el trauma
- Angustia emocional o respuestas físicas después de experimentar un recordatorio del trauma

## Evitar los recordatorios del trauma

Debido a que los recordatorios de un trauma pueden ser tan angustiados, es común que los sobrevivientes de un trauma utilicen la evasión para controlar estas reacciones.

- Usar drogas o alcohol para suprimir pensamientos y emociones incómodas
- Evitar las actividades relacionadas con el trauma
- Evitar personas, lugares o cosas relacionados con el trauma
- Suprimir los pensamientos relacionados con el trauma
- Evitar las conversaciones sobre el trauma

## Pensamientos o sentimientos negativos

Los pensamientos o sentimientos negativos pueden comenzar o empeorar después de un trauma. Es posible que algunos de estos pensamientos y sentimientos parezcan no estar relacionados directamente con el trauma.

- Culparse a sí mismo o a otros de forma excesiva en relación con el trauma
- Pérdida de interés en las actividades
- Sentimientos de aislamiento o desconexión del entorno
- Dificultad para experimentar sentimientos positivos
- Pérdida de recuerdos relacionados con el trauma
- Exceso de pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre el mundo

## Hiperactivación

La reactividad o sensación de estar "al límite" puede comenzar o empeorar después de experimentar un trauma. Esta categoría incluye un amplio rango de síntomas físicos y psicológicos.

- Irritabilidad, ira repentina o agresividad
- Reacciones de sobresalto más intensas
- Dificultad para concentrarse
- Escaneo frecuente del entorno o búsqueda de recordatorios sobre el trauma
- Dificultad para dormir
- Sentimientos de ansiedad y síntomas relacionados, tales como aceleración del corazón, malestarestomacal o dolores de cabeza
- Comportamientos riesgosos o impulsivos