

¿Qué es el Trauma?



Trauma: Es una poderosa respuesta emocional a un acontecimiento traumático, como la guerra, un accidente, la pérdida inesperada de un ser querido, o el abuso. El trauma puede causar síntomas emocionales y físicos durante muchos años después de que el evento ha concluido.

Los Factores de Riesgo del Trauma

- ✓ La experiencia traumática fue inesperada.
- ✓ La víctima ha experimentado traumas en el pasado.
- ✓ La experiencia ha pasado varias veces, o durante un período prolongado de tiempo.
- ✓ El trauma ocurrió durante la infancia.
- ✓ Sentimientos de impotencia durante la experiencia.
- ✓ La víctima está lidiando con otros grandes factores de estrés, no relacionados con el trauma.



Síntomas de Trauma

La experiencia con el trauma es única. Algunas personas desarrollan todos los síntomas, mientras que otros desarrollan muy pocos. La siguiente lista de síntomas no es exhaustiva, y no debe ser utilizada para formar un diagnóstico.

evitar recordatorios sobre el trauma, incluyendo memorias	respuesta de sobresalto excesiva	irritabilidad, enojo y otras emociones negativas
recuerdos de la situación traumática	sueños angustiantes y otros problemas del sueño	culpa a sí mismo sobre el evento traumático

Tratando el Trauma



Terapia Cognitiva Conductual

La terapia cognitivo conductual (TCC) es un tratamiento común y respaldado para los trastornos de trauma. TCC funciona mediante la identificación y desafío a los patrones de pensamiento poco saludables que contribuyen a los síntomas de trauma. Los beneficios de la TCC pueden ser de larga duración.



Medicamentos

Se pueden utilizar medicamentos para controlar los síntomas de trauma, tales como ansiedad, depresión e insomnio. Los medicamentos pueden ser especialmente valiosos cuando los síntomas de una persona son tan intensos que no son capaces de participar en la psicoterapia.



Otros Tratamientos

Muchos otros tratamientos, como la Terapia de Exposición Narrativa, Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR en inglés), y la terapia de grupo han sido todos encontrados ser útiles para los sobrevivientes de trauma. Siempre es bueno preguntar a su terapeuta cuales son los tratamientos que utiliza.



Terapia de Exposición

Durante la terapia de exposición, el paciente está expuesto a los recordatorios de su trauma de una manera gradual y segura. Con suficiente exposición, el trauma comienza a perder su poder emocional y los síntomas disminuyen. Las terapias de exposición cuentan con un amplio respaldo de las investigaciones.