

CONDUCTAS

Ese enemigo silencioso, el trauma

Revivir un trauma es, en el fondo, buscar reparación y justicia

*Autora: **Adriana Giannini, Licenciada en Comunicación y Coach Ontológico con diseño en Liderazgo***

Hablar de trauma, nos lleva a las películas de guerra, a esos soldados cabizbajos o irascibles, que pasaron por situaciones límite como ver morir a compañeros o sentirse obligados a matar. Pero el trauma no solo está asociado a la guerra.

Las personas que vivieron el ataque a las torres gemelas, se “toparon” de vacaciones con un tsunami o sufrieron un abuso sexual, se enfrentaron a hechos no previstos en esa magnitud, y se vieron sorprendidos en total indefensión, ya que vivieron en primera persona el riesgo de ver destruida su integridad física.

Qué es un trauma: Según la Asociación Americana de Psicología (APA), el trauma es una respuesta emocional y física a un evento aterrador como un accidente, una violación o una catástrofe natural.

Afortunadamente, no todos los que experimentan un evento estresante desarrollan un trauma. Algunas personas tienen síntomas que se resuelven después de unas pocas semanas de ocurrido el hecho, mientras que otras tendrán efectos a largo plazo. Todo depende de muchos factores, empezando por la personalidad de quien sufre el trauma, y el apoyo familiar y social que haya tenido o no, en ese momento.

Qué es revivir un trauma

Quien vuelve a vivir un trauma es invadido por pensamientos, sentimientos, sensaciones o recuerdos involuntarios, de forma muy perturbadora. Lo peor es que, además del recuerdo doloroso, les ronda la culpa.

Re-experimentar crisis de angustia y de llanto repentino o somatizar el quiebre emocional en muchas dolencias (jaquecas, gastritis, picazones, vómitos, insomnio, pesadillas) son algunas señales de que podrías estar reviviendo un trauma.

Muchas veces, quien revive el trauma, sueña con ello y en sus pesadillas cree que todo vuelve a suceder. Cuando esas vivencias

exceden al período de sueño y se re-experimentan durante el día, se habla de flashbacks.

Flashbacks: Situaciones que se viven como reales, en las que la persona vuelve a pasar por la situación traumática, una y otra vez, con el mismo estado emocional de ese momento, lo que lo desenfoca del presente, y lo lleva a una intensidad emocional extrema como si el tiempo no hubiese pasado.

Ese olor, imagen o recuerdo...

Si en el caso de una violación, había un perro que ladraba mucho; un ladrido hoy, puede desencadenar un flashback, o quizá si en ese sombrío ambiente en espera de un bombardeo, había olor a naranjas, esos mismos olores llevarán a la situación original.

De más está decir que quien sufre estas vivencias, tendrá cada vez mayores niveles de estrés si la experiencia pos-trauma se vuelve crónica.

En ciertas personas, no hace falta que ocurra un hecho catastrófico. Pueden reaccionar traumáticamente a cualquier entorno que consideren amenazante. O, incluso, traumatizarse solo ante la vivencia inesperada en alguien cercano.

¿Cuándo el trauma se convierte en estrés postraumático?: Si han pasado más de seis meses del evento y la persona sigue reviviendo lo que pasó sin poder frenar sus pensamientos y emociones.

Atención a estas 10 señales que podrían esconder un trauma

1. Negación
2. Vergüenza
3. Culpa
4. Ansiedad
5. Desconexión afectiva
6. Depresión
7. Ira y descontrol
8. Desconcentración
9. Aislamiento
10. No disfrutar la diversión ni el contacto social.

10 Situaciones que disparan traumas

1. Abuso físico, psicológico o sexual
2. Agresión sexual
3. Accidentes en medios de transporte
4. Enfermedades en las que peligró la propia vida (Cáncer, Covid)
5. Ser atacado para robar
6. Muerte de un ser querido
7. Sufrir un secuestro
8. Ser afectado por un acto de terrorismo
9. Ser sorprendido por un tsunami o terremoto
10. Vivir una guerra

STOP AL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

5 Acciones concretas

1. No hay por qué sufrir un trauma en soledad. Cuéntalo, si te hace sentir mejor, a alguien empático que te escuche sin juzgarte.
2. Ten presente que la culpa nunca ha sido tuya, en cualquier caso. Si no pudiste frenarlo es porque no se podía o no contabas con los recursos que hoy, quizá, tienes.
3. Si el recuerdo del trauma interfiere en tu vida cotidiana y persiste de forma crónica en el tiempo, acompañado de flashbacks o reviviscencias (acción y efecto de revivir) del evento, no dudes en consultar a un profesional.
4. Auto cuídate, no te aisles. No le des rienda suelta a la evocación del trauma. Si bien olvidarse no es algo voluntario, puedes aliviarlo con acciones concretas que te hagan sentir bien, como dar un paseo, hacer ejercicio, encontrarte con tu mejor amigo.
5. En fin, cosas que te hagan bien que solo tú conoces y que te alejen del pensamiento sombrío. Esto impedirá que te deprimas.