



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

TRAUMA

Algunas personas han sufrido en su vida situaciones muy difíciles que les han resultado traumáticas: situaciones en las que han experimentado o presenciado acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas contra su integridad física o la de los demás. Abusos sexuales infantiles, violaciones, accidentes graves, atentados, guerras, etc. son algunas de estas situaciones traumatizantes que pueden dejar huella para toda la vida en la persona que las ha sufrido.

*Sin embargo, se ha comprobado que no sólo los acontecimientos clasificados como **Traumáticos (con "T" mayúscula)** pueden ocasionar problemas; una serie de **traumas (con "t" minúscula)** repetidos varias veces, pueden generar los mismos síntomas que el haber sobrevivido a un tsunami: las burlas de los compañeros de clase, el menosprecio de los amigos, el rechazo de los padres o el acoso en el trabajo, son algunos de los acontecimientos que pueden dejar marcas psicológicas.*

Por último, existen situaciones en las que una la persona se ve sometida a una situación puntual muy negativa y desagradable que la hace sufrir durante demasiado tiempo: la traición de un amigo, la muerte de un ser querido, el rechazo de una pareja o una bronca con el jefe son algunos ejemplos de esta clase.

*Todas estas situaciones, aunque de diferente intensidad y duración, se caracterizan por dejar **secuelas** en la persona que las sufrió. En los casos más severos podemos hablar del **Trastorno por Estrés Postraumático**, caracterizado por todos estos síntomas:*

- Tener sueños o recuerdos en los que se revive el acontecimiento traumático aún después de haber pasado mucho tiempo; sensación intensa de malestar al recordar el hecho o al vivir cosas normales que lo recuerdan de algún modo.*
- en muchos casos, problemas físicos (por ejemplo dolores) sin una causa médica aparente.*
- evitación de situaciones normales de la vida cotidiana que recuerdan el hecho traumático, como evitar pasar por una calle, ver a una persona o realizar una actividad que recuerde el trauma,*
- sensación de un futuro desolador, no poder sentir las emociones con normalidad, sentirse desapegado de los demás...*
- estar demasiado activado, dificultad para conciliar el sueño o para concentrarse, irritabilidad, sobresaltos, hipervigilancia...*

En los casos menos graves, se presentan algunos de estos síntomas, junto con la sensación de que "el tema es intocable" porque la persona no puede soportar el dolor que le produce y se altera mucho con sólo hablar de él. La persona intenta olvidarse completamente de lo que ocurrió, pero cuando cualquier cosa se lo recuerda, se ve inundada por emociones negativas: la ira o la tristeza profunda suelen acompañar esos recuerdos. Normalmente, la persona y sus allegados pueden observar un antes y un después del acontecimiento traumático: las secuelas generadas por el trauma le producen un sufrimiento que le impide hacer una vida completamente normal, al menos a nivel interior.

Todos estos síntomas, las secuelas del trauma, pueden ser tratados con técnicas psicoterapéuticas especialmente diseñadas para ello. El paciente no olvidará lo que le pasó,

María José Zamora - Telf. 696 761 700 - Antarayame@yahoo.es - www.antarayame.com



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL
María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

*pero el recuerdo no será doloroso y las emociones negativas no le volverán a inundar por ese motivo. Una vez curado el trastorno, la vida puede ser retomada con normalidad y lo que es más importante, **a nivel interior la persona recupera su bienestar.***