

CAMPOS

Reacciones Comunes Traumas
(Foa et al., 2002)

Las experiencias traumáticas producen “shock” (choques) emocionales que pueden causar muchos problemas, también de naturaleza emocional. Este escrito describe algunos de las reacciones más comunes que las personas tienen después de sufrir un trauma. Ud. puede haber tenido algunas de estas reacciones y otras no porque las personas reaccionan de forma diferente a las situaciones traumáticas.

Recuerde que muchos de los cambios después de un trauma son normales. De hecho, muchas personas que han tenido traumas severos tienen problemas muy serios inmediatamente después del incidente. Muchas personas se sienten mucho mejor antes de los tres meses de haber tenido el trauma, pero otras se recuperan más lentamente, y algunas no se recuperan bien sin ayuda profesional.

El primer paso para la recuperación es tener conocimiento sobre los cambios que Ud. ha experimentado desde el trauma. A continuación expondremos los problemas más comunes después de un trauma:

1. **Miedo y ansiedad:** La ansiedad es una respuesta natural y común a situaciones peligrosas. A muchas personas la ansiedad les dura mucho tiempo más después del trauma., lo cual sucede cuando la visión que tenemos del mundo y el sentido de seguridad ha cambiado en nosotros. Ud. puede sentirse ansiosa (o) cuando recuerda el trauma, pero a veces la ansiedad puede venir de pronto sin tener nada que la provoque, aparentemente. La ansiedad puede ser causada por un lugar, una determinada hora del día, algún olor o ruido en particular, o alguna situación que le recuerda el trauma. En este sentido, Ud. puede darse cuenta que muchas veces la ansiedad que parece venir de la nada, realmente es provocada por cosas que le recuerdan el trauma.
2. **Viviendo el trauma de nuevo:** Las personas que han sido traumatizadas, tienen experiencias de revivir el trauma con cierta frecuencia. Por ejemplo, Ud. puede tener pensamientos sobre el trauma que no quisiera tener y que le son difícil sacar de su mente. Algunas personas tienen imágenes muy reales o vívidas, o les parecen que están en la misma situación de nuevo, como si fuera una película (“flashbacks”). Las pesadillas duran el sueño también son comunes. Estos síntomas ocurren porque la experiencia traumática es tan perturbadora y tan diferente de las experiencias diarias que nosotros tenemos, que no es fácil integrarlas a la concepción que tenemos del mundo. Entonces, para tratar de entender lo que pasó, esas memorias regresan para ver si la podemos integrarlas y digerirlas en nuestra forma de ver las cosas
3. Incremento de la **híper vigilancia** es también otra respuesta al trauma. Esto incluye sentirse sobresaltado, inquieto, tembloroso, asustarse fácilmente, tener dificultades para concentrarse en lo que uno está haciendo o dificultades para dormir. La persistencia de la híper vigilancia puede llevar a la impaciencia y a la irritabilidad, especialmente si Ud. no está durmiendo bien. Las reacciones de híper vigilancia, son debidos a una respuesta del organismo llamada “Lucha o Escapa”. Estas dos estrategias biológicas son formas adaptativa de protegernos del peligro, lo cual ocurre también en los animales. Cuando nos protegemos usando estas respuestas, usamos mucha energía, más de lo usual, de modo que nuestro cuerpo produce más adrenalina para ayudar a producir más energía que necesitamos para sobrevivir y salir del peligro inminente. Las personas que han sido traumatizadas usualmente ven el mundo como un lugar lleno de peligros, por lo que su cuerpo esta en constante alerta, siempre listo para responder inmediatamente a cualquier ataque. El problema es que estas respuestas de “Lucha o Escape” son muy útiles en situaciones verdaderamente peligrosas, como cuando nos encontramos delante de un tigre o cuando un auto nos viene encima. Pero, este nivel de alerta máxima se convierte en algo muy incómodo cuando continúa por un tiempo largo incluso en situaciones seguras y estables. Otra reacción al peligro es “quedarse estático”, como hacen los venados si se le enfoca con una linterna en el bosque. Esta reacción puede ocurrir durante el trauma.
4. La **evitación** es una forma común de manejar el dolor asociado con el trauma. Lo más común es tratar de evitar situaciones que le recuerdan a uno el trauma, tales como lugares donde sucedió. Frecuentemente, situaciones que están menos relacionadas con el trauma también son evitadas, como salir de noche si el trauma ocurrió por la noche. Otra forma de reducir la sensación de incomodidad es tratando de alejar de la mente pensamientos y sentimientos dolorosos. Esta estrategia o forma de actuar, puede llevar sensaciones de embotamiento afectivo o

CAMPOS

emocional, donde a Ud. le cuesta trabajo tener emociones positivas placenteras, de afecto o de amor hacia otras personas y también tener emociones de miedo.

5. Muchas personas también sienten mucha **ira e irritabilidad**. Si Ud. no estaba acostumbrado (a) a sentir tanta ira, esto debe hacerla sentirse mal y preocupada (o). Es especialmente difícil de entender la ira cuando la sentimos en relaciones con aquellas personas cercanas a Ud. Algunas veces, las personas sienten mucha ira debido a que se sienten irritables casi todo el tiempo. Otras veces sienten ira porque piensan que el mundo no es justo.
6. Con frecuencia, la experiencia de trauma lleva a las personas a tener sentimientos de **culpa** y de **vergüenza**. Muchas personas se culpan a si mismas por cosas que no hicieron o que hicieron para sobrevivir el trauma. Por ejemplo, muchos sobrevivientes de asalto piensan que tenían que haber luchado en contra del asaltante, y se culpan a ellos mismo por el ataque. Otras sienten que si ellos no hubiesen peleado no se hubieran dañado tanto. Ud. pueden sentirse avergonzado porque durante el trauma Ud. actuó de una forma diferente a como hubiese actuado en cualquier otra circunstancia.
 - a. Sentirse culpable sobre el trauma significa que usted se hace responsable de lo que pasó. Si bien es cierto que puede sentirse más en control pensando de esa forma, pensar así lo lleva a sentirse impotente y deprimido.
7. **La pena profunda y la depresión** son también reacciones comunes al trauma. Aquí se incluyen sentirse “down”, triste, desesperanzado. Ud. puede llorar con frecuencia. Ud. puede también perder el interés en relacionarse con otras personas o en participar en actividades que Ud. solía disfrutar. Ud. puede sentir que los planes que Ud. tenía para el futuro no son ya tan importantes, y que la vida no vale la pena vivirla. Estos sentimientos puede llevarlo (a) a sentir que Ud. quisiera estar muerto (a), o a hacer algo para dañarse o quitarse la vida. Tiene sentido que Ud. sienta una pena profunda y que se sienta triste debido a todo lo que ha perdido. Esto es razonable porque el trauma ha cambiado mucho la forma en que Ud. ve el mundo.
8. **La imagen de sí mismo y la forma en que Ud. concibe al mundo** pueden devenir negativas o más negativas después del trauma. Ud. se dice a sí mismo (a), “si yo no hubiese sido tan débil o estúpida (a), esto no me hubiese pasado a mí”. Muchas personas se comienza a percibir de una forma negativa después del trauma: “Yo soy una mala persona y merezco esto que me pasó”.
 - a. Es también común evaluar a los demás más negativamente, y sentir que Ud. no puede confiar en nadie. Si antes del trauma Ud. pensaba que el mundo era seguro, el trauma puede haberle cambiado súbitamente su percepción y ahora pensar que el mundo es muy peligroso. Si Ud. tenía experiencias negativas o traumáticas en el pasado, el trauma entonces lo (a) pudiera convencer que el mundo es peligroso y que no se puede confiar en los demás. Estos pensamientos negativos hacen pensar a la gente que ellos han cambiado completamente después del trauma. Las relaciones con otras personas pueden volverse tensas y a veces es difícil llegar a la intimidad con otros cuando no hay confianza.
9. Las **relaciones sexuales** también pueden sufrir después de la experiencia traumática. Muchas personas piensan que es difícil sentir deseos sexuales o tener relaciones sexuales. Esto es particularmente verdadero para aquellos que han sido asaltado sexualmente, porque además de la falta de confianza, el sexo se convierte en un recordatorio del asalto en sí mismo.
10. Algunas personas aumentan el **uso de alcohol o drogas** después del trauma. No hay ningún problema con beber alcohol responsablemente, pero el uso de alcohol o drogas excesivo o el aumento del uso de estas sustancias después del trauma, puede enlentecer su recuperación y causarle más problemas

Muchas de estas reacciones al trauma que hemos descrito están relacionadas unas con otras. Por ejemplo, las memorias vividas (flashbacks), le hacen sentir fuera de control, y entonces le puede producir miedo e híper vigilancia. Muchas personas creen que estas reacciones comunes al trauma son señales de estar volviéndose loca (o). Estos pensamientos lo hacen sentirse más temerosos aún. En la medida en que Ud. se familiarice más con estas reacciones comunes al trauma y procese esas experiencias durante el tratamiento terapéutico con ayuda del terapeuta, los síntomas deben disminuir y ser menos estresantes para Ud.