

SOS Détresse

El trauma

¿Qué es un trauma psíquico?

Un trauma, o vivencia traumatizante, es algo que se sitúa fuera de las experiencias humanas habituales, si bien todos podemos encontrarnos en cualquier momento en una situación así. Las experiencias traumatizantes se acompañan de miedo a la muerte, y la persona afectada no puede salir de su situación por sus propias fuerzas.

El **sistema nervioso** de la persona está, por así decir, **desbordado** y **se colapsa**.

Sin embargo, no todas las heridas psíquicas conllevan un trauma. La característica fundamental del trauma es ese desbordamiento del sistema nervioso, que se produce en distintos momentos para cada persona.

El trauma sufrido ya no se puede eliminar del todo. Lo que tiene que hacer la persona afectada es encontrar maneras de funcionar con él.

¿Qué experiencias de la vida pueden ser traumatizantes?

Pueden ser acontecimientos que **uno sufre personalmente** o de los que es **testigo**, como un accidente, una enfermedad grave, un atraco, la muerte súbita de una persona de nuestro entorno, la violencia sexual o física, haber sido desatendido o abandonado en la infancia, etc.

¿Cuáles son las reacciones normales ante estos acontecimientos extremos?

Para comprender lo que ocurre en un episodio traumatizante hay que saber lo que se produce desde el punto de vista neurobiológico. Como consecuencia de la secreción de las **hormonas del estrés**, el cerebro procesa los acontecimientos extremos de modo diferente que los habituales. En tal caso **se entorpece el procesamiento ordinario**, y aparecen de forma recurrente recuerdos y sentimientos abrumadores o aun sensaciones físicas desagradables.

Las personas reaccionan de muy distintas maneras a las circunstancias graves de la vida:

- algunas se quedan en estado de shock, como de «irrealidad»;
- otras, como aturdidas;

- hay quienes se comportan con aparente normalidad y se ocupan de lo cotidiano como si tal cosa;
- otras muestran abiertamente sus sentimientos de dolor, tristeza, cólera, etc.

Por lo general, estas reacciones van mitigándose en cuestión de días, pero en algunas personas se hacen permanentes y aparecen otras similares, como:

- recuerdos que les asaltan, muchas veces en forma de imágenes;
- la sensación de volver a vivir el suceso traumatizante;
- deseo de evitar todo lo que les recuerde el espanto que vivieron;
- ansiedad e irritación aumentadas;
- un estado de ofuscación en el que no sienten nada.

Cuando todas estas reacciones son muy **molestas** o se mantienen más de tres meses, la persona afectada **tiene que consultar**. Así como una lesión corporal cura mejor si se trata y se cuida bien, lo mismo ocurre con las heridas psíquicas. Es importante trabajar directamente sobre las vivencias traumáticas, porque solo así desaparecerán los síntomas. Y para ello, las más de las veces hay que recurrir a profesionales.

Lo que puede hacer usted mismo

En primer lugar, es importante saber que está usted reaccionando de forma inevitable a un acontecimiento traumatizante. Que no es que haya perdido el juicio si no consigue relajarse, o si le persiguen las mismas imágenes.

Busque apoyo entre sus parientes y amigos.

No se aíle, aunque le cueste.

Infórmese.

Si ya lleva tiempo sufriendo estas reacciones, es importante que decida entre seguir con ellas o enfrentarse de nuevo con sus vivencias en el marco protegido de una psicoterapia postraumática.

La ayuda profesional

Si busca ayuda profesional, conviene que se oriente hacia psicoterapeutas con especialización en el tratamiento de los traumas.

El **objetivo** de esta psicoterapia es **corregir primero el bloqueo del sistema nervioso central, para que después sea posible continuar el trabajo psicológico en otras direcciones.**