

SOS Détresse

O traumatismo

O que é um traumatismo?

Uma experiência traumatizante é **uma experiência que se situa fora das experiências humanas comuns**. Porém, toda a gente pode ser vítima de uma situação traumatizante, em qualquer momento da sua vida. Todas as experiências traumatizantes são acompanhadas pela angústia da morte e a pessoa afectada não consegue livrar-se dela sozinha.

O sistema nervoso da pessoa está sob choque. A pessoa afectada está completamente desamparada. Este aspecto do sistema nervoso totalmente desarmado varia de pessoa para pessoa.

Se uma pessoa viveu um traumatismo, ela não poderá mais esquecê-lo. A pessoa afectada deve procurar meios para sair dela de uma forma ou de outra.

Que experiências de vida podem ser traumatizantes?

Pode tratar-se de um acidente, uma doença grave, uma agressão, uma perda súbita de uma pessoa que nos é próxima, de violência sexual ou física ou qualquer negligência ou até abandono durante a infância. Trata-se de uma vivência que **vivemos pessoalmente** ou de que **somos testemunha**.

Quais são as reacções normais a experiências traumatizantes?

Para compreender o que acontece durante uma vivência traumatizante, é preciso observar o que acontece de um ponto de vista neurobiológico. **Após a secreção das hormonas de stress, os acontecimentos extremamente incisivos são assimilados pelo cérebro de maneira diferente do que os acontecimentos comuns**. Muitas vezes seguem-se sentimentos negativos recorrentes, memórias ou sensações físicas desagradáveis. Elas são provavelmente devidas a um **bloqueio** ligado à má elaboração das vivências traumatizantes.

Enquanto humanos, nós reagimos forçosamente aos acontecimentos graves da vida. As reacções podem ser muito diversificadas:

- Algumas pessoas ficam em estado de choque, elas ficam “fora de si”.
- Outras ficam como que atordoadas.

- Outras, pelo contrário, comportam-se de maneira aparentemente normal. Elas ocupam-se a fazer as coisas necessárias da vida.
- Outras mostram reacções claras de dor, de tristeza, de raiva...

Em geral, estas reacções desaparecem após alguns dias. Apesar de tudo, acontece que, com algumas pessoas, estas reacções se instalam de forma permanente. Estas pessoas sofrem:

- De memórias que não as largam mais, muitas vezes sob forma de imagens,
- Da sensação de reviver o acontecimento,
- Evitar tudo aquilo que lhes faz lembrar o seu medo,
- De uma ansiedade acrescida e de irritabilidade
- De um estado de estupor, que as torna insensíveis.

Quando todas as reacções são muito pesadas ou persistentes há já mais de três meses, a pessoa afectada deve procurar ajuda. Uma ferida física pode sarar melhor, se a tratarmos bem. Acontece o mesmo com as feridas psíquicas. É importante trabalhar sobre a vivência traumática, para fazer desaparecer os sintomas. Em geral, é preciso recorrer a ajuda profissional.

O que pode fazer você mesmo?

Em primeiro lugar, é importante que você saiba que aquilo que sente são reacções normais a um acontecimento muito dramático. Se tem, por exemplo, a sensação de não conseguir descontraír, se revir sempre as mesmas imagens, não significa que é histérico. Você sofre simplesmente de sintomas pós-traumáticos!

Procure ajuda junto da sua família ou dos seus amigos.

Não se isole, mesmo que seja muito difícil.

Informe-se, incluindo sobre as possibilidades de uma terapia.

A ajuda profissional

Se procura ajuda profissional, é importante dirigir-se a uma pessoa que tenha uma formação especializada no domínio do traumatismo.

O objectivo desta terapia é retirar este bloqueio do sistema nervoso para que possa haver uma boa assimilação psicológica.