

REACCIONES COMUNES AL TRAUMA – ADULTOS

Abajo encontrará algunas reacciones y síntomas comúnmente vividas por personas que han experimentado un trauma. Estas reacciones reflejan la manera en que su cuerpo trata de lidiar con y ajustarse a lo sucedido.

Comportamiento

Evitar actividades sociales
Uso de alcohol para apaciguar estrés
Uso de drogas (recetadas o no) y cafeína para lidiar con estrés
Abandono de actividades divertidas
Sobre-trabajo
Deseos de dejar el campo
Menos productividad
Hiperactividad
Olvido de objetos
Híper-alerta de los alrededores
Lágrimas
Caminar distraído
Histeria y agresión
Cambios dramáticos de estilo de vida
Desorden de sueño
Disfunción sexual

Comportamiento destructivo

Aumento en uso de tabaco
Compras excesivas
Propenso a los accidentes
Inmoralidad sexual

Afectivo (Emocional)

Emociones paralizadas
Estado de shock
Ansiedad/ Miedo
Temor a volver a vivir el evento
Estado agitado
Irritabilidad
Frustración
Pánico o miedo (específico o general)
Abrumado
Enojo (consigo mismo, con otros o Dios)
Resentimiento/Ira
Cambios de humor
Pesadillas
Tristeza
Depresión
Duelo
Sentimientos de incapacidad/insuficiencia
Sentimientos de culpa
Pérdida del sentido del humor
Menor capacidad de lidiar con estrés emocional nuevo o existente

Somático (Físico)

Palpitaciones fuertes
Sudor
Problemas para respirar
Dolor de pecho
Nausea/Vómitos
Problemas estomacales/intestinales
Pérdida de apetito/Cambios de alimentación
Temblor de músculos
Problemas para oír
Pérdida de coordinación
Dolores de cabeza / migrañas
Dolor de músculos
Habla rápida, sin control
Dificultad para relajarse o estar sentado
Mareos o desmayos
Boca o garganta seca
Necesidad frecuente de orinar
Apretar los dientes
Dificultad en recuperarse de resfriados
Aumento o pérdida de peso
Insomnio o pesadillas
Cansancio y fatiga
Cambio en el funcionamiento o deseo sexual
Cambio en el ciclo menstrual

REACCIONES COMUNES AL TRAUMA – ADULTOS

Interpersonal

Irritabilidad
Frustrado fácilmente
Insensibilidad
Pérdida de interés en los demás
Aislamiento/Distanciamiento de los demás
Inseguridad
Evitar intimidad
Sospechas
Pegajoso
Argumentos y peleas
Crítico a otros
Dirigir su frustración a otros
Hipersensibilidad (sentirse fácilmente lastimado)
Problemas familiares
Hablar compulsivamente

Cognitivo (Pensamientos)

Incredulidad
Horror
Confusión
Poca concentración
Poca habilidad para tomar decisiones
Problema para establecer prioridades
Desorientación
Mala memoria
Déficit de atención/olvido
Preocupación por los recuerdos del trauma
Preocupación por la salud
Distorsión del tiempo (más rápido o lento)
Rigidez y pensamientos cerrados (Inflexibilidad)
Sentimientos de omnipotencia (evaluación irrealista de la situación)
Negativismo

Pensamiento absoluto (Yo nunca...; siempre...)
Juicios críticos/negativos de sí mismo (Soy un fracaso)
Pensamientos de “Si tan solo”, “por qué no hice”
Imágenes intrusivas o que reviven el trauma

Significado/ Ministerio

Muy ocupado en el trabajo
Pérdida de sentido de propósito/rol
Ministerio es menos significativo
Desilusión con Dios
Pérdida de motivación
Cuestionar sus creencias

Conclusiones:

Cada persona es única en cómo responde al trauma y su respuesta puede no ser la misma a la de otras personas que vivieron la misma experiencia. Recuerde que toma tiempo sanar. Después de procesar estas reacciones, estará en un nuevo lugar en su vida con mayor entendimiento, conclusiones sanas, fortaleza, fe, y cosmovisión más amplia. Será uno de aquellos que han sufrido y salido adelante. Aun cuando la mayoría de los recuerdos se han ido y se siente mejor, es posible que haya cosas que despiertan (triggers) estas reacciones y recuerdos dolorosos. Si los síntomas persisten o se vuelven muy intensos en períodos prolongados, o si nota diferencias en su habilidad de funcionar en el trabajo o sus relaciones, podría beneficiarse de hablar con un consejero con experiencia en trauma. Esto no significa que esté loco, solo que necesita algo de ayuda. Para más información vea, www.mmct.org o contacte a MMCT a carrmmct@gmail.com

