

Resumen de los efectos del trauma

Las personas están experimentando una serie de variedades de síntomas, todos los cuales son normales:

- Ansiedad, agitación, miedo, nerviosismo, síntomas de pánico, sensación de inseguridad
- Tristeza, pena, pérdida
- Abrumamiento, fatiga, agotamiento
- Pensamientos intrusivos, hiperfijación, perseverancia, leer mucho las noticias, ser bombardeado por imágenes/medios e información, **pesadillas**
- Evitación, no querer salir de casa, no sentirse seguro en espacios públicos, no sentirse seguro en las multitudes, no sentirse seguro afuera
- Hipervigilancia, sentirse al límite, estar atento al peligro
- Disociación, adormecimiento, distanciamiento, no puedo procesar, alexitimia (no poderse entender lo que se siente), sentirse desconectado de sí mismo y/o de los demás, sentirse separado y/o incorpóreo, desrealización (no sentirse real)
- Interrupciones en el sueño o la alimentación.

Veo mucha ansiedad y miedo que lleva a la evitación. Diversos grados de sensación de miedo de estar afuera, espacios públicos. Creo que es la principal preocupación de mucha gente: ¿Cómo vuelvo a salir de casa? ¿Cómo volver a sentirme seguro en los espacios públicos de mi ciudad natal? **Lo que está experimentando es normal y una reacción comprensible a un trauma y estrés abrumador. Ser amable con usted mismo.** El trauma nos quitó la sensación de seguridad y nuestras mentes están tratando de encontrar la homeostasis para recuperarla. Eso significa que podemos gravitar hacia la evitación por un tiempo para recuperar una sensación de seguridad. Da pequeños pasos. No se presione a sí mismo ni a su ser querido/hijo, tómese el tiempo para reconstruir la



Sheade Psychotherapy, PLLC

4411 N. Ravenswood Ave., Ste. 200
Chicago, IL 60640

(773) 999-9987

seguridad lentamente. Pasa tiempo con sus seres queridos de confianza. Haga cosas en grupos pequeños o con otra persona si puede mientras reconstruye su sentido de seguridad. Constrúyelo poco a poco y verifica con su cuerpo si hay signos de angustia. No exagere. El trauma es un largo recorrido.

Nuestras mentes necesitan equilibrar el procesamiento del trauma (pensar y hablar sobre ello con profesionales y seres queridos que nos apoyen) con distracción constructiva (pasatiempos, trabajo, escuela, actividades que disfrutamos, tiempo con amigos y familiares, cosas que distraen nuestra mente). Haga espacio para ambos, consulte con su mente y cuerpo según sea necesario.

Necesitamos regular nuestro sistema nervioso simpático, que es responsable de los síntomas de lucha, huida, congelación y pánico.

Afrontamiento/Cosas que ayudan:

- Respiración profunda
- Hablar sobre el trauma según sea necesario para que nos sintamos menos solos y comencemos a procesar y desarrollar habituación/tolerancia a la angustia/desensibilización sistemática
- Colocar hielo en el nervio vasovagal: coloque una compresa de hielo en la clavícula izquierda/hacia el centro del pecho durante 15 minutos. Le ayudará a volver a regular su sistema nervioso simpático.
- Afrontamiento que involucra los cinco sentidos (ver, oler, gustar, tocar, oír): buena música, un baño relajante, un buen libro, mantas suaves y/o pesadas, abrazos (¡el tacto es importante para co-regular!), ejercicio/caminar, descanso, yoga, comida relajante
- Terapia continua, procesamiento con un profesional para regular pensamientos y síntomas intrusivos



Sheade Psychotherapy, PLLC

4411 N. Ravenswood Ave., Ste. 200
Chicago, IL 60640

(773) 999-9987

Esté atento a las características disociativas en curso porque son las más preocupantes, especialmente si acompañan una disminución en el funcionamiento y otros síntomas preocupantes.

Pasos adelante:

- Involucrar las habilidades de afrontamiento enumeradas anteriormente
- Busque terapia de trauma continua cuando esté listo para procesar/hablar
- Pasa tiempo en la naturaleza cuando pueda y se siente seguro
- Rodéate de seres queridos/comunidad
- Cuida y recibe cuidados, apoya a los demás y déjate apoyar en momentos de necesidad.