

¿Qué es el trauma?

Cuando nos pasa algo muy angustioso, nuestro cuerpo y cerebro se preparan para protegernos. A veces este sistema de protección se mantiene trabajando todo el tiempo y puede afectar nuestra salud y bienestar. Puede ser útil entender cómo funcionan nuestro cuerpo y cerebro para comprender algunos de los síntomas que podamos estar experimentando y podamos desarrollar estrategias para comenzar a sanar.



- ❖ El trauma es una experiencia muy angustiosa, amenazante y abrumadora.
- ❖ Muchas personas en NSC han experimentado traumas.

- ❖ Cuando nos pasa algo muy angustioso, nuestro cuerpo y cerebro inmediatamente intenta protegernos.



- ❖ Cuando pasamos por angustia, hay una parte de nuestro cerebro que le señala al cuerpo que debemos permanecer alerta/o y escapar. Si no podemos escapar nuestro cerebro puede señalarle a nuestro cuerpo que se apague o se adormezca.

- ❖ Otras partes de nuestro cerebro paran de funcionar como la parte del cerebro que está encargada de tomar decisiones y organizar pensamientos y recuerdos



- ❖ Si hemos experimentado un evento muy angustioso, somos testigos de alguna otra persona que ha experimentado un evento angustioso o escuchamos acerca de un familiar que ha experimentado un evento angustioso, este sistema de protección se puede activar, y algunas veces el sistema puede atascarse.

- ❖ Cuando esto sucede, incluso cuando el evento angustiante ha terminado, podemos sentirnos con miedo fácilmente, tener muchos dolores corporales, tener pesadillas o no poder dormir, o es posible que no podamos para de pensar en los que sucedió o sentir como que el evento estresante este pasando de nuevo. A veces, es posible que ni siquiera podamos sentir nada como que si estuviéramos entumecidos.



Nerviosismo



Dolor



No poder dormir/Pesadillas



Olvidar fácilmente



Pensar demasiado



Agotado/a



Agobiado/a



Triste



Enfadado/a



Solitario/a



Estresado/a

- ❖ Debido a que se ocupe mucha energía mantenerse en este estado protector, nuestros cuerpos a veces pueden cansarse mucho y podemos sentirnos agotados, abrumados o muy tristes o incluso muy enojados.
- ❖ En NSC, vemos a muchas personas que han experimentado muchas cosas difíciles en sus vidas. Muchos tienen dificultad para dormir, tienen dolores corporales, tienen dificultad para enfocarse o acordarse de cosas o no pueden dejar de pensar en sus experiencias. Todos estos síntomas son reacciones normales a eventos muy angustiantes.

¿Que ayuda a las personas que han sufrido trauma?

- ❖ Hay muchas cosas que han sido útiles para las personas que se están recuperando de un trauma.
- ❖ Todos somos diferentes, así que podemos intentar cosas diferentes para ver si funcionan para nosotros.
- ❖ Aquí hay unas actividades que otras personas han dicho que les han ayudado a sanar:



Ejercicio



Rezar



Comunidad



Terapia



Estar en la naturaleza



Jardinería



Grupos de apoyo



Escuchar música



Tocar el tambor



Meditación



Yoga



Masaje



Acupuntura



Ser voluntario/a



Cocinar



Bailar



Higiene del sueño



Respirar

¿Cuáles tipos de actividades lo han ayudado/a sentirse mejor en el pasado?