

PHOENIX AUSTRALIA

¿Qué es el trauma?

Cualquier acontecimiento que conlleva a la muerte o a un peligro de vida, a lesiones graves, o a la violencia sexual, tiene el potencial de ser traumático.

Casi todas las personas que experimentan un trauma se verán afectadas emocionalmente, pero no todas responderán de la misma manera. La mayoría de la gente se recuperará en la primera o segunda semana con la ayuda de familiares y amigos. Para algunos, los efectos pueden ser duraderos.

Los eventos traumáticos pueden incluir

- sufrir un accidente grave, una agresión física, una guerra, una catástrofe natural, una agresión o abuso sexual
- ser testigo de alguno de estos eventos en otra persona
- enterarse de que un amigo o familiar ha muerto repentinamente (por ejemplo, a consecuencia de una agresión o un accidente), se ha visto involucrado en un suceso que ha puesto en peligro su vida o ha resultado gravemente herido.

Los eventos traumáticos son comunes

La mayoría de las personas pasa por al menos un acontecimiento traumático en su vida. En Australia, los eventos traumáticos más comunes son:

- que alguien cercano muera inesperadamente
- ver a alguien gravemente herido o muerto, o ver inesperadamente un cadáver
- sufrir un peligroso accidente automovilístico

Los acontecimientos traumáticos abarcan una amplia gama de experiencias. Algunos, como un accidente de coche, son acontecimientos puntuales, repentinos e inesperados. Otros acontecimientos traumáticos, como los abusos sexuales en la infancia, pueden producirse repetidamente durante un largo periodo de tiempo. Ambos tipos de sucesos traumáticos causan angustia emocional a la mayoría de las personas y pueden provocar un trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Los acontecimientos traumáticos suelen ser abrumadores. Esto puede dificultar que las personas que han pasado por un acontecimiento traumático reflexionen y asuman lo que ha sucedido. Lo comprenderán, siempre y cuando se sientan capaces de hacerlo. Es probable que la experiencia sea muy diferente a todo lo que hayan vivido antes.



PHOENIX AUSTRALIA

Puede ser difícil dar sentido a lo sucedido, y a veces hace que la gente dude de cosas en las que siempre ha creído. Por ejemplo, después de un acontecimiento traumático una persona puede dejar de creer que el mundo es un lugar seguro, que la gente es generalmente buena o que tiene el control de lo que le ocurre. Cuando la gente habla de que su mundo se ha roto después de un acontecimiento traumático, normalmente está hablando de que estas creencias se han roto.

Otros acontecimientos estresantes, como las rupturas de pareja o la pérdida de un ser querido por causas naturales, son difíciles de vivir y pueden afectar a la salud mental de una persona, pero no se consideran tan traumáticos como los acontecimientos descritos anteriormente. Esto es importante, porque el tratamiento que se recomienda para ayudar a las personas a recuperarse del trauma es diferente de los enfoques recomendados para los problemas de salud mental derivados de otros acontecimientos vitales estresantes.

El trauma y los niños

Al igual que los adultos, los niños pueden verse afectados emocionalmente al estar directamente implicados en un acontecimiento traumático o al ser testigos de cómo otra persona pasa por un trauma. Enterarse de que alguien cercano, como un amigo o un familiar, ha muerto repentinamente, se ha visto envuelto en un suceso que ha puesto en peligro su vida o ha resultado gravemente herido, también puede ser traumático para los niños.

En el caso de los niños menores de seis años, esto es especialmente probable si esa persona es uno de los padres o la figura que los cuida.

Alrededor de dos tercios de los niños experimentará un acontecimiento potencialmente traumático antes de cumplir los 16 años.

Como explicar el trauma a los niños

Si su hijo ha pasado por un acontecimiento traumático, es importante hablar con él de una manera que pueda comprender. Los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Háglele saber que los traumas son comunes y que está bien sentirse angustiado, por ejemplo: "A veces ocurren cosas que dan mucho miedo, y uno sigue sintiendo miedo durante mucho tiempo después".
- Háglele saber que el suceso no fue culpa suya, por ejemplo: "Cosas como [el suceso traumático] puede ocurrirle a cualquiera; no fue culpa tuya".
- Tranquilícelo, por ejemplo: "Lo importante es que recuerdes que ahora estás a salvo". "Siempre que te sientas asustado o triste por lo ocurrido, estoy aquí para ayudarte".
- Anímelo a hablar abiertamente sobre cómo se ha sentido, e intente hacerse una idea sobre las preocupaciones que pueda tener o las dificultades que esté experimentando, por ejemplo: "¿Hay algo sobre [el suceso traumático] que te preocupe en especial?".