

## Trauma

El trauma es una respuesta emocional a un evento que amenaza su vida su seguridad, o la vida o seguridad de personas a su alrededor.

Un evento traumático puede incluir violencia, duelo y pérdida; un accidente, persecución, violaciones a los derechos humanos y desplazamiento forzado. El desplazamiento forzado típicamente presenta dificultades extremas, inseguridad e incertidumbre prolongada, frecuentemente en el contexto de guerra o conflicto civil.<sup>1</sup>

El trauma también puede ser el resultado de eventos traumáticos repetidos durante el tiempo tales como abuso, abandono o violencia.

El trauma podría ser muy diferente a cualquier cosa que usted haya vivido antes y puede ser difícil de entender. Sufrir trauma puede dejarle con muchas preguntas acerca de su seguridad y control de su vida. Puede ser especialmente difícil manejar estos sentimientos si usted también está confrontando otros cambios en su vida, como el mudarse a un país nuevo, tratar de encontrar vivienda o trabajo, o ajustarse a una cultura nueva. Todos tienen experiencias y reacciones diferentes frente a los eventos importantes, de manera que lo que es traumático para una persona puede no serlo para otra. Es importante no comparar su experiencia con la de otros.

Experimentar trauma es una respuesta normal luego de un evento importante. Es diferente al Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD), que es una afección más duradera, que requiere de un diagnóstico formal y de ayuda profesional. Para más información sobre PTSD vea la hoja informativa.

Algunas veces, después de experimentar un trauma, puede aparecer PTSD, depresión o ansiedad. Es importante monitorear y estar consciente de sus sentimientos y experiencias en las semanas siguientes al trauma. Si usted siente síntomas que están impactando su vida diaria y no le permiten ir a trabajar, estudiar o continuar con sus actividades normales, o si usted tiene alguna preocupación, por favor vea a su médico. Para más información sobre depresión y ansiedad, vea las hojas informativas sobre depresión y ansiedad.

## Efectos del trauma

Luego de un evento traumático, es normal sentir emociones y sentimientos fuertes. Estos pueden incluir:

- Insensibilización emocional
- Desapego hacia lo que sucedió, hacia otras personas, y hacia usted mismo
- Shock e incredulidad de que el evento haya ocurrido
- Miedo de morir o de lesión, de estar solo, de no poder hacer frente a la situación, o de que el evento vuelva a ocurrir
- Impotencia
- Culpabilidad o vergüenza por no haber impedido el evento, o por estar mejor que otros, o por no haber reaccionado mejor o hacerle frente al evento de mejor manera
- Tristeza por las cosas que se han ido o se han perdido
- Aislamiento: sentir que nadie le entiende o puede ayudarlo
- Euforia: alegría por estar vivo y seguro
- Enojo y frustración sobre el evento, o la injusticia del mismo.

## Otras experiencias comunes incluyen:

- Problemas para mantener actividades diarias normales
- Toma de riesgos, incluyendo aumento en el uso del alcohol y otras drogas
- Evitar situaciones que le recuerdan del trauma vivido
- Dificultad para dormir
- Pesadillas
- Revivir el evento en sueños, recuerdos o pensamientos
- Dolores de cabeza
- Cambios de apetito y peso
- Palpitaciones
- Temblores y sudores
- Dificultad para concentrarse
- Cambios emocionales, como cambios de humor, ansiedad o mal genio

<sup>1</sup> Facts & Figures - FASSTT <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>



- Cambios en las relaciones: algunas personas parecen no prestar apoyo o no estar disponibles, mientras que otras podrían parecer estar más cercanas que antes
- Dificultades con el estudio o el trabajo
- Aislamiento de amigos y familia
- Estar demasiado alerta o vigilante

## Cuídese

Vivir un evento traumático es inquietante y confuso. Es importante hacer cosas para cuidar de sí mismo. Estas pueden incluir:

- Cuando esté listo, hablar con personas acerca de su experiencia y tratar de entender también cómo fue para otras personas
- Decidir cuánta exposición a los medios puede manejar; evitar ver o leer acerca de tópicos que le hacen sentir mal
- Recibir apoyo de personas de confianza, incluyendo sus amigos y familia, haciéndoles saber cómo se siente
- Participar en rutinas, como el trabajo, ir al colegio, unirse a grupos deportivos y otras actividades
- Hacerse tiempo para el ejercicio y el descanso, y para las actividades que disfruta.

## Cuándo obtener ayuda

Es importante obtener ayuda y ver a un médico si usted está sintiendo que los efectos del trauma:

- Están empeorando
- Están interfiriendo con la escuela, el trabajo, sus relaciones o las actividades que disfruta
- Le están dando angustia o le están molestando
- Le hacen pensar en herirse o en herir a alguien.

### Acerca de esta hoja informativa:

Esta información no es consejo médico. Es genérica y no toma en consideración sus circunstancias personales, su bienestar físico, su estado mental o sus requisitos de salud mental. No use esta información para tratarse o diagnosticarse a usted mismo o a otra persona por una afección médica, y nunca ignore el consejo médico o retrase el ver a un médico debido a algo contenido en esta información. Todas las preguntas de carácter médico deben ser referidas a un profesional de la salud calificado. Si tiene dudas, sírvase siempre buscar asesoramiento médico.

Esta hoja informativa ha sido adaptada de la información publicada por headspace. Puede ver la información original en:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

Publicado en 2021

Si los síntomas del trauma empeoran con el paso del tiempo y tienen un impacto grande en su vida, es importante que obtenga ayuda temprano y vea a un médico para disminuir el impacto de los asuntos de salud mental en su vida, y aumentar las posibilidades de recuperarse totalmente.

Su doctor es un buen punto para comenzar, al buscar ayuda con su salud mental. La hoja informativa en esta serie *Getting Professional Mental Health Help (Cómo Obtener Ayuda Profesional para la Salud Mental)* tiene más información sobre la búsqueda de ayuda profesional.

También puede contactar al Foro Australiano de Servicios para Sobrevivientes de Tortura y Trauma (FASSTT). Se trata de una red de ocho agencias australianas especializadas de rehabilitación que trabajan con los sobrevivientes de tortura y trauma que han venido a Australia del exterior. Hay una agencia miembro de FASSTT en cada estado y territorio de Australia. Visite <https://www.fasstt.org.au/> para obtener más información.

## Si necesita ayuda ahora

Si piensa que alguien podría causarse daño o dañar a otras personas, obtenga ayuda urgente.

### Llame a los servicios de emergencia

Marque el triple cero (000)

### Llame a Lifeline

Marque el 13 11 14

Otras fuentes incluyen:

Black Dog Institute.

[https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlaIqobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD\\_BwE](https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlaIqobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD_BwE)

[The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT](#)

Esta hoja informativa ha sido asesorada por miembros del Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer y el grupo Carer.

Hoja informativa producida por:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E [multicultural@mhaustralia.org](mailto:multicultural@mhaustralia.org)

[embracementalhealth.org.au](http://embracementalhealth.org.au)

