

# Trauma

A maioria das pessoas diz já ter sofrido um trauma durante sua vida. Mas o que, afinal, é um trauma? Esse é o tema de nossa coluna hoje e vou tentar esclarecer algumas coisas sobre ele.

Os traumas são danos emocionais que resultam do envolvimento de uma pessoa em algum acontecimento marcante. Os acontecimentos marcantes podem ser experiências pontuais ou que ocorreram repetidas vezes, geralmente relacionadas à ameaça à própria vida ou à vida de entes queridos, à integridade física como abuso sexual e tortura ou até mesmo a eventos catastróficos como desabamentos e alagamentos.

As seqüelas psicológicas desses acontecimentos variam de pessoa para pessoa, ou seja, cada um reage de maneira diferente. Em alguns casos, pode haver desdobramentos bastante sérios e complicados, que interferem no dia-a-dia do traumatizado.

Um exemplo é o caso do distúrbio do stress pós-traumático (PTSD, como é conhecido em inglês). Ele é um distúrbio de ansiedade, que altera o modo do indivíduo de lidar com algumas emoções e de se relacionar com o mundo à sua volta.

É muito comum que o traumatizado não perceba essas alterações nas suas próprias atitudes e ignore o problema. Isso faz com que o reflexo negativo da experiência fique bloqueado em sua mente, dificultando o tratamento dos transtornos e causando uma série de conseqüências como baixa auto-estima, obesidade, ansiedade e depressão, que podem levar à perda de emprego, desentendimentos familiares e uma piora na qualidade da vida física, mental e social.

O melhor a fazer nesses casos é encarar o problema de frente e encontrar uma válvula de escape. O especialista mais indicado é o psicólogo, que, através de técnicas de terapia, ajuda o paciente traumatizado a entender e controlar seus medos. A terapia pode ser feita individualmente ou até mesmo em grupo, onde pessoas compartilham experiências e procuram se ajudar.

Há sempre uma saída possível, basta ter vontade de procurar ajuda!