

# WHAT IS Trauma?

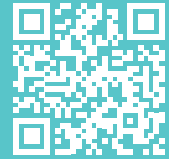
Trauma is an emotional response to a terrible event like an accident, rape or natural disaster. Right after the event, it is normal to feel shock and denial.



## Video Resource

What is trauma?

[youtu.be/q0UPnWfNpak](https://youtu.be/q0UPnWfNpak)



## What can trauma look like?

- Reactions where you freeze, flee, or fight
- Strong emotional reactions to sensory experiences of hearing, seeing, smelling or touching things
- Losing hope
- Feeling distant, detached, or losing a sense of concern for others
- Feeling jumpy and/or getting startled easily when hearing sudden noises
- Always feeling on guard
- Experiencing dreams or recalling memories that upset you
- Having trouble controlling your emotions or impulses
- Problems starting, organizing, planning or completing tasks
- Having trouble listening or paying attention
- Being unable to concentrate or make decisions

## What can you do?

### Lean on your loved ones.

Choose friends or family members for support. Even if you are not ready to talk about the traumatic event, ask for help with day-to-day activities that may be difficult.

### Prioritize self-care.

Eat healthy meals low in sugar and fat, and high in fruits and vegetables. Get regular physical activity and at least eight hours of sleep every night. Consider art, music, meditation, relaxation and time in nature to help you cope.

### Be patient.

Remember that it is normal to have a strong reaction to a distressing event. Take things one day at a time. Your symptoms may start to improve as time goes by.

### Face your feelings.

Though avoidance is normal, too much of it can prolong your stress and keep you from healing. Notice what you are feeling when you are feeling it. A mental health professional can help. Try to slowly ease back into a normal routine.



# ¿QUÉ ES EL Trauma?

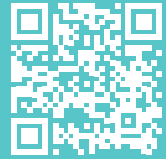
El trauma es una respuesta emocional a un evento terrible como un accidente, una violación o un desastre natural. Inmediatamente después del evento, es normal sentir conmoción y negación.



## Recurso en video

¿Qué es el trauma?

[youtu.be/2K6NvRpqcY](https://youtu.be/2K6NvRpqcY)



## ¿Cómo puede ser un trauma?

- Reacciones en las que te paralizas, huyes o luchas
- Fuertes reacciones emocionales a experiencias sensoriales de oír, ver, oler o tocar cosas.
- Perder la esperanza
- Sensación de distanciamiento, desapego o pérdida del sentido de la preocupación por los demás
- Sensación de nerviosismo y/o sobresalto fácil al oír ruidos repentinos
- Sensación de estar siempre en guardia
- Experimentar sueños o recordar cosas que te molestan
- Tener problemas para controlar tus emociones o impulsos
- Problemas para iniciar, organizar, planificar o completar tareas
- Tener problemas para escuchar o prestar atención
- No poder concentrarte o tomar decisiones

## ¿Qué puedes hacer?

### Apóyate en tus seres queridos.

Elige a tus amigos o familiares para que te apoyen. Aunque no estés preparado para hablar del evento traumático, pide ayuda para las actividades cotidianas que puedan ser difíciles.

### Dale prioridad al autocuidado.

Come alimentos saludables, bajos en azúcares y grasas, y ricos en frutas y verduras. Realiza una actividad física regular y duerme al menos ocho horas cada noche. Considera el arte, la música, la meditación, la relajación y el tiempo en la naturaleza para ayudarte a sobrellevar la situación.

### Sé paciente.

Recuerda que es normal tener una reacción fuerte ante un evento angustiante. Toma las cosas un día a la vez. Tus síntomas pueden empezar a mejorar con el paso del tiempo.

### Enfrenta tus sentimientos.

Aunque la evasión es normal, un exceso de ella puede prolongar el estrés y evitar que te cures. Fíjate en qué sientes cuando lo estás sintiendo. Un profesional de la salud mental puede ayudarte. Intenta volver lentamente a la rutina normal.

