

Reações Comuns ao Trauma – Adultos

Abaixo estão alguns sintomas e reações comuns de adultos que passam por um trauma. Marque aqueles que você está passando ou que fazem sentido para você agora.

Comportamentos	Afetivo (Emocional)	Somático (Físico)
Comportamentos de fuga:	Anestesiado/ Emocionalmente desconectado	Dificuldade para dormir
• Uso de álcool ou medicamentos para ficar anestesiado • Querer sair ou escapar da situação de vida atual • Envolvimento excessivo no trabalho como forma de não pensar no que aconteceu	Em choque (abalado)	Pesadelos
	Ansioso/ temeroso	Problemas de estômago
	Medo de “acontecer de novo”	Coração acelerado
	Aagitado	Falta de ar/hiperventilação
Abandono de atividades divertidas	Frustrado	Dores no peito
Menos produtivo	Sobrecarregado	Perda de apetite
Perde ou não sabe onde colocou as coisas	Irado (consigo mesmo, com outros, com Deus)	Tremores involuntários
Se assusta facilmente	Indignado	Perda de coordenação
Hiperalerta ao meio ambiente	Oscilação de humor	Dores de cabeça
Choroso	Triste	Dores musculares
Letárgico	Desamparado	Boca seca e nó na garganta
Estado de marcha (passo ritmado)	Culpado	Necessidade frequente de urinar
Andando a ermo	Perda do senso de humor	Ranger os dentes
Comportamento arriscado/autodestrutivo		Perda ou ganho de peso
		Sensação de exaustão e fadiga
		Mudança no funcionamento ou desejo sexual

Interpessoal	Cognitivo (Pensamentos)	Opinião forte (“Eu nunca irei”; “Isso sempre”)
Irritado	Desorientado	Julgamentos negativos/auto crítica (“Eu sou um fracasso”)
Insensível	Confuso	Pensamento retrospectivo (“se ao menos”; “por que não...”)
Perda de interesse pelos outros	Baixa concentração	Flashbacks ou outras imagens intrusivas?
Isolado/afastado	Baixa tomada de decisão	
Violento/agressivo	Dificuldades de estabelecer prioridades	
Crítico	Memória fraca	Espiritual
Inseguro	Falta de atenção (dificuldade de reter de informações)	Achar que Deus está punindo você
Evitando intimidade	Apreensivo com as memórias traumáticas	Achar que Deus não te ama
Desconfiado	Inflexível e pensamento fechado	Achar que Deus está distante
Apegado		Decepcionado com Deus
Hipersensibilidade (sentimentos magoados facilmente)		Questionando crenças de longa data

Conclusão: Cada pessoa é única na forma como responde a um trauma. Sua resposta pode não ser a mesma de outra pessoa que passou pela mesma experiência ou por uma experiência semelhante. Com o tempo, depois de trabalhar essas reações, é muito provável que você fique ainda mais forte do que era antes da crise. Mesmo depois de muitas dessas memórias terem desaparecido e você se sentir bem melhor, ainda pode haver coisas que “desencadeiam” estas reações e memórias dolorosas. Se esses sintomas se tornarem muito intensos e persistirem por um longo período de tempo, ou se você notar prejuízos em seu trabalho ou relacionamentos, considere conversar com um terapeuta especialista em traumas.