

Información sobre trauma

Nota: Se ha evitado deliberadamente el uso de lenguaje experto y terminología experta. En cambio, se ha intentado explicar el tema en términos simples, para permitirle tomar las medidas adecuadas cuando trabaje con niños que han vivido la guerra y la huida. (En la línea „¿Que necesitas saber sobre los autos, si solo quieres conducir uno?)

¿Qué significa exactamente el trauma?

Prueba de definición:

- » Una experiencia abrumadora, que amenaza la vida, terrible y aterradora, que está muy lejos de cualquier otra experiencia humana “ordinaria”.
- » Está ligado al sentimiento de impotencia, al sentimiento de estar a merced de otra persona, a haber perdido el control.
- » Es extremadamente doloroso mental y / o físicamente.
- » Se ha separado de nuestro cerebro y, por lo tanto, solo se puede volver a enumerar en fragmentos o en absoluto.

Dependiendo de la percepción subjetiva de cada persona, los incidentes pueden ser percibidos como traumáticos o no. Por ejemplo, puede ser traumático para un niño que solo piensa que sus padres fueron asesinados en una casa destruida, incluso si se reúne con ellos un par de horas más tarde.

Clasificación de los diferentes tipos de trauma

- » Un evento corto y único o un evento recurrente y de larga duración.
- » Evento fatídico, que ocurre por casualidad o causado por otros seres humanos.
- » Trauma colectivo, p.e Guerra

Nota: El trauma causado repetidamente por otros humanos tiene un efecto más dañino en las víctimas que, por ejemplo, un desastre natural.

Las experiencias que causan traumas graves son la guerra, la violación y la violencia corporal / mental / sexual durante la infancia. Esto es lo que probablemente le sucedió a las personas que han pasado por la guerra y la huida.

Actitud típica ante la vida de personas NO traumatizadas

- » Están convencidos de ser „invulnerables“
- » Perciben el mundo como significativo, comprensible y controlable
- » Se perciben a sí mismos como positivos y valiosos

Actitud típica ante la vida de las personas traumatizadas

- » Se consideran heridos y vulnerables en el futuro
- » Perciben al mundo como hostil, incomprensible e incontrolable
- » Se perciben a sí mismos como defectuosos y sin valor

Conclusión: Una experiencia traumática severa puede cambiar dramáticamente la actitud de una persona hacia la vida y el mundo y, por lo tanto, la forma en que esta persona actúa.

¿Cómo una experiencia traumática afecta al cerebro?

Un **evento normal** es almacenado en el área de memoria “estándar” de nuestro cerebro. Podemos recordar el evento en el orden cronológico relacionado con él como parte de nosotros mismos. Somos capaces de contar el evento reactivando nuestras emociones y pensamientos: „Esto y aquello me sucedió en este momento y lugar ... pensé esto y sentí que ...“.

Un **evento traumático** “inunda” nuestra capacidad normal de manejo del estrés (nuestra desconexión de „fusibles“), nuestra memoria del trauma está fragmentada y archivada en diferentes áreas del cerebro. La memoria no tiene un orden cronológico; La conexión a nuestro centro de conversación está bloqueada. Los fragmentos de memoria se pueden „desencadenar“ fácilmente y la persona afectada los experimenta como un evento real (por ejemplo, olores individuales, emociones). A veces, las personas traumatizadas experimentan recuerdos retrospectivos de los recuerdos terribles, como si estuvieran ocurriendo aquí y ahora, similar a tener una pesadilla.

- » **Durante el estrés, la función de nuestro cerebro se ve gravemente afectada** por las hormonas del estrés (por ejemplo, funciones de memoria como almacenar y recordar experiencias, conocimientos y aprendizajes).

Esta reacción fue definitivamente útil en épocas anteriores de la evolución humana cuando las reacciones corporales como huir y pelear, p.e: luchar por la comida o escapar de un oso, tenían una prioridad más alta. Para poder luchar y escapar son necesarios reflejos muy rápidos, pero estos reflejos se reducen ligeramente cuando el cerebro está funcionando. Hoy en día esto se puede comparar con una ralentización de la computadora cuando se ejecutan demasiados programas simultáneamente. Esta es la razón por la cual el cierre o la baja regulación del cerebro era una clara ventaja para la supervivencia en la antigüedad.

Sin embargo, para tomar una decisión en el mundo de hoy, esta reacción a menudo es desventajosa cuando tenemos que considerar procesos complejos que requieren la capacidad total de nuestro cerebro para tomar las medidas apropiadas.

Los estudios muestran que las madres que están sometidas a un estrés severo (p.e, huida, violencia, miedo) durante el embarazo transmiten mayores niveles de hormonas del estrés a sus bebés a través del cordón umbilical. Esas hormonas inducen el crecimiento del “centro de hormonas del estrés” del bebé, que creará automáticamente niveles más altos de hormonas del estrés en el bebé, posiblemente por el resto de su vida. Como consecuencia, la persona afectada estará expuesta al estrés más rápido que otras, por ejemplo, experimentará miedo más rápido y más fuerte que otros o reaccionará de manera más irritable o explosiva que otros.

Conclusión: Se puede crear un efecto inmediato, positivo y preventivo al proporcionar un apoyo especial a las mujeres refugiadas embarazadas en el país de acogida “seguro”.

Reacciones físicas al estrés extremo / traumatización

1. Huir o luchar: Las funciones circulatorias y las hormonas del estrés están “a todo volumen”.
2. Congelarse: El llamado “reflejo de hacerse el muerto”, para tener la oportunidad de escapar.
3. Enviar una “rendición interna”. “Apagado” de funciones corporales y circulatorias, “retracción” interna.

Tomemos el ejemplo del gato y el ratón. Un gato descubre un ratón que intenta escapar. El gato atrapa al ratón sosteniéndolo entre sus patas. El ratón parece estar muerto sin haber sufrido lesiones importantes (reflejo de hacerse el muerto). Tal como son los gatos, comienza a jugar con su presa, mientras que el ratón todavía no se mueve. Cuando algo distrae al gato por un breve momento, el ratón comienza a huir.

Durante la huida o la lucha, los sistemas de estrés de nuestro cuerpo funcionan a toda potencia y nos proporcionan “energía”, por lo que podemos luchar o huir. Nuestro cuerpo está tenso, el corazón, la presión arterial y la potencia muscular se activan al máximo.

Si ni la lucha ni la huida son posibles, la respuesta de congelación (o inmovilidad) se activa. Desde el exterior, el cuerpo parece estar congelado, mientras que las hormonas del estrés todavía están completamente activas en el interior. Si se diera la oportunidad, aún tendríamos la capacidad de luchar o huir.

Si las circunstancias externas que causan la tensión persisten, la reacción de nuestros sistemas de estrés cambiará: Se liberarán opiáceos endógenos, se reducirá la sensibilidad al dolor, disminuirá la presión arterial y la frecuencia cardíaca, el sistema muscular se debilitará. En general, se inducirá una forma de anestesia que nos permitirá vivir una experiencia abrumadora en un estado de conciencia limitada.

Si las circunstancias externas que causan la tensión persisten, la reacción de nuestros sistemas de estrés cambiará: Se liberarán opiáceos endógenos, se reducirá la sensibilidad al dolor, disminuirá la presión arterial y la frecuencia cardíaca, el sistema muscular se debilitará. En general, se inducirá una forma de anestesia que nos permitirá vivir una experiencia abrumadora en un estado de conciencia limitada.

Sin embargo, todos los eventos que ocurran durante este tiempo no se almacenarán por completo, los sentimientos físicos, las emociones, los pensamientos y los cursos de acción no pueden recordarse en relación con la experiencia.

- » **Nota:** Las personas traumatizadas pueden mostrar abruptamente elementos individuales de estas respuestas físicas en un momento posterior, p.e.: tensión física, exceso de alerta, problemas de sueño, irritabilidad, agresión, desaceleración, entumecimiento emocional o físico, “abstinencia”, actuar como un robot, falta de energía y sentirse agotado o incapacidad para percibir las emociones. Las personas afectadas no pueden controlar estas reacciones.
- » Cuanto más firme (personalidad madura/adulta) sea una persona, mayores serán sus posibilidades de categorizar y enfrentar experiencias terribles. Como consecuencia, el trauma es especialmente difícil para los niños (aunque, o particularmente, si parecen ser despreocupados y felices!)

Posibles experiencias traumáticas de personas que han pasado por la guerra y la huida

- » Amenazas, violencia física, tortura, dolor, miedo
 - » Dentro de su familia, comunidad o haber sido amenazado por perpetradores en la esfera política / religiosa en su país de origen o de acogida.
 - » Violencia sexual (violación), prostitución forzada
 - » Desplazamiento, escape
- » Vivir en zonas de guerra o zonas de conflicto, presenciar / escuchar informes de ataques con bombas, peleas, violencia, presenciar muertes crueles (traumatización secundaria)
- » Muerte violenta de padres, hijos, cónyuges, hermanos, amigos.
- » Haber sido un delincuente (voluntario o forzado) (por ejemplo, niño soldado)
- » Cambios frecuentes de rupturas de lugar / relación (también puede ocurrir aquí)
- » Perderse — muchos menores no acompañados están siendo atendidos en todo el mundo; ha sido dejado solos, sin saber cómo continuar.
- » Pérdida de seguridad, pobreza, hambre, sed, frío, enfermedades, desastres naturales, brutalización.
- » La impotencia es una de las causas más importantes de traumatización.
- » Sentimientos de culpa o vergüenza relacionados con eventos amenazantes, a pesar de que la víctima es completamente inocente (p.e., „Si no hubiera ido a jugar, mi padre no me habría buscado en el sótano, cuando la bomba golpeó nuestra casa ...“)

Actual vida cotidiana de los refugiados

- » Debido a su escape y sus condiciones de vida actuales, las personas están agotadas, debilitadas y posiblemente enfermas.
- » Como están operando en modo de supervivencia (las emociones tienen que ser reprimidas), pueden estar funcionando como robots / parecen ser apáticos.
- » O exactamente lo contrario: no pueden regularse ni controlarse a sí mismos, se rompen fácilmente, son fácilmente distraíbles, lloran fácilmente
- » Dependiendo del alojamiento / país anfitrión: estrés debido a procedimientos complicados de las autoridades públicas, suministro insuficiente de agua potable, ropa, medicamentos, acomodación para dormir
- » Todavía no se sienten o no se encuentran en un lugar seguro (¡es importante contar con cuidadores confiables y continuidad en la vida diaria!)
- » Falta de privacidad, sin oportunidad de retirarse, con frecuencia: condiciones de vida estrechas
- » Desconfianza, miedo a los extraños = ¿enemigo? (como, por ejemplo, el servicio de seguridad, en sus países de origen, la policía y las autoridades a menudo eran delincuentes); los traductores pueden ser conocidos de diferentes contextos de sus países de origen, homosexualidad condenada al ostracismo en sus países / comunidades de origen, xenofobia temida / experimentada, p.e., en Alemania
- » Los refugiados no hablan el idioma del país de acogida (el traductor puede estar “censurando”) y pueden ser ridiculizados o amenazados con hostilidad debido a su falta de conocimientos de idiomas o su comportamiento.
- » Los niños pueden verse gravemente amenazados por tener que caminar solos hacia / desde la escuela (separación de su familia).
- » Mal sueño en alojamientos colectivos (p.e., tener que escuchar a otras personas gritar debido a pesadillas)
- » Miedo persistente, p. para parientes, amigos en sus países de origen
- » Duelo por los familiares que han muerto (y prácticamente por la pérdida de todo en su entorno familiar)
- » Responsabilidad potencialmente pesada (ya experimentada por niños pequeños): “Necesito tener éxito para quedarme aquí para ayudar a mantener a mi familia en casa o hacer que me sigan hasta acá”
- » Los niños y las mujeres que se alojan en albergues para refugiados son especialmente vulnerables y a menudo sufren abusos sexuales o violaciones. La mayoría de las veces, las duchas o inodoros no están separados por género y no tienen cerradura. Las mujeres y los niños a menudo tienen que compartir un alojamiento para dormir con hombres extraños.
- » Durante su fuga y posiblemente aún en el país anfitrión, las mujeres no acompañadas pueden haber tenido que colocarse bajo la “protección” de hombres (“tíos”, tienen que prostituirse).
- » El escape en sí mismo ha cambiado a las personas —sufrieron atrocidades, posiblemente tuvieron que hacer cosas horribles e “inmorales” para poder sobrevivir.

- » Estas condiciones a menudo contribuyen a un trauma adicional; las personas afectadas están abrumadas por recuerdos traumáticos (flashbacks).
- » El estrés y el trauma pueden provocar trastornos de la memoria y la concentración (las personas afectadas no “comprenden”, olvidan lo que ya se les explicó, llegan tarde o no se presentan a las citas => ¡TENGA PACIENCIA!).
- » Los padres traumatizados no pueden cumplir con sus responsabilidades parentales, no pueden ofrecer un refugio seguro (riesgo de abandono!), lo que ejerce presión sobre los niños y los asusta. Los padres están deprimidos o apáticos, tienen arrebatos agresivos que no pueden controlar. En respuesta, los niños pueden volverse agresivos (niños varones con frecuencia) o compensar en exceso (niñas con frecuencia), pueden parecer ajustados o muy amantes de la diversión para apoyar y exonerar a sus padres.

Conclusión: Las personas que han vivido la guerra y la huida posiblemente están traumatizadas, pero ciertamente continúan en una situación excepcional que las perturba y a menudo las asusta. Con seguridad, esto los tensiona severamente y a menudo los sobreesfuerza.

Posibles síntomas del trauma

- » Recuerdo recurrente de un evento traumático (flashbacks), p.e., desencadenado por ciertos sonidos o ruidos. Por ejemplo: durante el almuerzo, un hombre se arroja debajo de una mesa cuando escucha un avión que pasa. Espera un ataque con bomba a pesar de haber vivido en Alemania durante mucho tiempo. Parece estar congelado, necesita mucho estímulo para ser receptivo aquí y ahora y poder sentir y saber que está a salvo. Posibles situaciones desencadenantes en los albergues de refugiados: condiciones de hacinamiento y ruido en los mostradores de comidas y áreas de espera, situaciones con carga emocional, p.e, durante deportes, disputas o en patios escolares.
- » Recuerdos recurrentes de recuerdos pesados (o partes de los mismos) en forma de pensamientos, pesadillas, recuerdos (sensación repentina e intensa de piezas de trauma), pseudoalucinaciones (por ejemplo, percibir una figura oscura que se acerca amenazadoramente por las comisuras de los ojos).
- » Evitación persistente de estímulos asociados con el trauma.
- » Incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma.
- » Sensación de alienación del ambiente que parece estar alterada o irreal (desrealización) o sensación de alienación del propio cuerpo que parece no ser familiar (despersonalización)
- » Incapacidad para tener emociones hacia uno mismo y hacia los demás, sentir que el futuro de uno estará limitado, un menor interés en la vida social, pérdida de espiritualidad.
- » El aumento del estado de agitación provoca trastornos del sueño, irritabilidad, trastornos de concentración, hipervigilancia (estado de alerta excesivo), reacciones de miedo.
- » Arrebatos de agresión sin una razón real
- » Fatiga, inactividad, retraimiento, entumecimiento emocional, timidez

- » Ansiedad, trastornos del sueño, incapacidad para concentrarse
- » Los niños a menudo recrean escenas pesadas sin obtener alivio; pesadillas frecuentes con contenidos muy aterradores
- » Los niños lloran, gritan, tiemblan sin una razón real, se orinan, rechinan los dientes, mastican las uñas, se lastiman

¿Cómo ayudo a las personas a salir de flashbacks traumáticos y volver a la realidad?

- » **Nota:** No importa cuán comprometido usted esté para ofrecer el máximo apoyo y ayuda a los refugiados, es extremadamente importante estar al tanto de las condiciones en las que estas personas viven actualmente. Aunque sus vidas ya no están inminentemente amenazadas, la mayoría de los refugiados aún no tienen perspectiva confiable para su residencia y futuro. Mientras vivan en condiciones precarias y hayan perspectivas inciertas para su futuro, la terapia no puede llevarse a cabo. La terapia sólo será posible cuando alguien se sienta seguro y viva en condiciones estables para poder permitir y procesar los sentimientos y recuerdos resultantes de la experiencia traumática que puede repetirse durante la terapia. (La terapia de trauma requiere un entorno seguro, tiempo y terapeutas especializados).

Sin embargo, mientras tanto, podemos ayudar a los refugiados a “empacar” sus recuerdos y sentimientos aterradores para poder funcionar y sobrevivir por ahora.

En caso de síntomas de trauma agudo que perjudiquen fuertemente a la víctima, como p.e, flashbacks, usted puede actuar como un servicio de emergencia en un accidente automovilístico cuyo propósito es sacar a alguien de una situación peligrosa (interna) y ofrecer seguridad (en presencia).

¡Los flashbacks son emergencias internas! No deje sola a la persona afectada y no pregunte qué está experimentando esta persona en este momento. Esto permitiría que las imágenes y sentimientos „atemorizantes“ permanezcan activos o se reactiven y, en consecuencia, lo hará sentir impotente de nuevo. La persona traumatizada experimentará otra pérdida de control sintiéndose incapaz de actuar y puede volver a traumatizarse.

Consejos específicos

1. Cambio de posición - cambio de lugar - cambio de sujeto Los diferentes estímulos / demandas para el cuerpo y el cerebro desde el exterior facilitan que el cerebro regule la experiencia emocional, dando prioridad al razonamiento lógico y al funcionamiento de la vida cotidiana actual. Esto puede incluir acciones tales como, p.e, ayudar a una persona sentada que se ve afectada a levantarse, a abandonar el lugar donde se activó el flashback y tratar de desviar su atención a otras cosas que no son aterradoras.
2. Llámalo por su nombre, si se conoce
3. No toque simplemente a una persona afectada ya que él / ella puede estar en otra escena en este momento, similar a una pesadilla. ¡Usted puede ser confundido como un ex perpetrador, y herido en el proceso!

4. ¡Saque a la persona de la situación de activación!
5. Utilice una voz suave
6. Ofrezca tranquilidad
7. Inicie movimientos (para redirigir la actividad cerebral)
8. Ofrezca algo de beber (para redirigir la actividad cerebral)
9. Realice el Ejercicio de contenedor, adaptado según la edad y las habilidades lingüísticas (ver ejercicios de imaginación)
10. Luego distraiga con una actividad o tema diferente

¿Cómo puedo ayudar a apoyar y estabilizar a las personas afectadas?

(Importante: ¡busque la razón "CORRECTA" para que cada comportamiento pueda entender!)

Crear confiabilidad para una persona afectada

- » Darle a la persona la sensación de ser aceptado aunque muestre patrones de comportamiento "extraños".
- » Cuando sean perseguidos por malos recuerdos, déjelos hablar, escuche en silencio, muestre simpatía (¡no pida activamente detalles!), Puede distraerlos suavemente, dependiendo de sus capacidades (¿Tengo tiempo y espacio, tengo suficiente estabilidad interior? ¿ahora mismo?)
- » Exude serenidad, seguridad
- » Sea amable, sonría
- » Sea emocionalmente predecible, sofoque sus propias sensibilidades emocionales
- » Sea consecuente (confiable), "Haré lo que dije"
- » Ofrezca ayuda, tranquilice, si es necesario
- » Ofrezca continuidad con respecto a los cuidadores, las instalaciones y las rutas que deben tomar (por ejemplo, para llegar a la escuela, clases de idiomas ...)
- » Rutinas diarias confiables

Y:

- » Transmitir una sensación de control y de tener opciones
- » Transmitir una sensación de logro
- » Crear oportunidades para deportes / baile y ejercicio para reducir el estrés.
- » Ofrezca distracción (dibujar mandalas, hacer música, permitir y promover la creatividad)
- » Desarrolle oportunidades para crear contra-imágenes positivas (internas)