

Cómo superar un trauma psicológico

Aprender a rehacer tu vida

Guías de Autoayuda

Frédéric Fanget

Cómo tener seguridad en sí mismo.

El arte de vivir más feliz con los demás

François-Xavier Poudat

Cómo vivir mejor la sexualidad en pareja

Jean-Luc Émery

Cómo dominar sus miedos.

Vencer el pánico y la agorafobia



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Cómo superar un trauma psicológico

Aprender a rehacer tu vida

Aurore Sabouraud-Séguin



Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Esta obra es galardón del P. A. P. GARCÍA LORCA,
Programa de Publicación del Servicio de Cooperación
y de Acción Cultural de la Embajada de Francia en España
y del Ministerio francés de Asuntos Exteriores.

Título original: *Revivre après un choc.*
Comment surmonter le traumatisme psychologique

Supervisión técnica: José Ignacio Robles Sánchez
José Luis Medina Amor

Traducción: Natalia Rubio Pellús

Diseño de cubierta: Manuel Gracia

© Éditions Odile Jacob,
abril 2001

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid
Tel.: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Depósito Legal: M. 21.758-2003
ISBN: 84-9756-087-6

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

Introducción	9
Capítulo 1: ¿Cómo puede afectarte un acontecimiento traumático?	15
Siete años después del accidente	15
¿Qué acontecimientos se consideran traumáticos?	19
<i>La diferencia entre un acontecimiento estresante y un acontecimiento traumático</i>	<i>19</i>
<i>¿Cuáles son los principales acontecimientos traumáticos?</i>	<i>21</i>
¿Qué ocurre cuando nos enfrentamos a un acontecimiento traumático?	25
<i>Aparecen signos de sufrimiento</i>	<i>25</i>
<i>Si no se logra “digerir” el trauma</i>	<i>26</i>
<i>El trastorno postraumático se instala</i>	<i>27</i>
<i>Se crea un círculo vicioso</i>	<i>29</i>
<i>Los estímulos se generalizan... ..</i>	<i>30</i>
<i>... y el trastorno se vuelve crónico</i>	<i>32</i>

El trastorno por estrés postraumático según los especialistas	34
<i>Las distintas fases de reacción frente al estrés postraumático</i>	34
<i>La definición clínica del trastorno por estrés postraumático</i>	42
<i>Breve historia del estrés postraumático</i>	45
<i>¿Con qué frecuencia se da?</i>	46
<i>¿Qué complicaciones puede haber?</i>	47
<i>¿Existen grupos de riesgo?</i>	48
Capítulo 2: Analiza tus sentimientos	53
¿Por qué debes pararte a pensar en lo que te hace sufrir?	54
<i>No dejes que el miedo gobierne tu vida</i>	54
<i>¿Con qué obstáculos te vas a encontrar?</i>	56
<i>¿Qué debes hacer?</i>	57
¿Qué te pasa exactamente?	58
<i>Revivo el trauma sin parar</i>	59
<i>Evito enfrentarme a todo aquello que pueda recordarme lo sucedido</i>	67
<i>Me siento mal</i>	75
<i>Ya no veo la vida como antes</i>	79
Haz balance	90
Capítulo 3: Ha llegado el momento de actuar	95
Recordar y hablar	96
<i>¿Por qué debes recordar?</i>	96
<i>Detecta tus emociones</i>	97
<i>Ha llegado el momento de escribir lo que te pasa</i>	99
<i>Haz una pausa</i>	101
<i>Escoge a alguien con quien hablar de ello</i>	101
<i>¿Qué ocurre cuando hablas de ello?</i>	103

<i>Ha llegado el momento de hablar con los demás</i>	106
<i>¿Y si sigo una terapia?</i>	107
Dejar de huir	107
<i>Aprende a relajarte cuando aparezca un recuerdo</i>	108
<i>Aprende a afrontar tus miedos y deja de lado las evitaciones</i>	113
<i>Tómate otra vez un descanso</i>	116
Cuestionar las creencias	117
<i>¿Qué es una “creencia”?</i>	119
<i>Identifica tus emociones</i>	125
Retomar el curso de la vida	144
<i>Recobra la confianza</i>	144
<i>Retoma tus actividades</i>	146
<i>Retoma tus proyectos</i>	147
<i>Reanuda tu relación con los demás</i>	148
<i>Hazte valer frente a los demás</i>	149
<i>Pon el trauma en su lugar</i>	154
Capítulo 4: El entorno de la víctima: la victimología ...	157
El entorno médico y social	157
<i>¿Cuál es el papel de las personas cercanas?</i>	157
<i>Algunos consejos de utilidad para el entorno</i>	158
<i>¿Qué pueden hacer los profesionales?</i>	160
El entorno jurídico-social	165
<i>Los trámites sociales y administrativos</i>	167
<i>Los trámites judiciales</i>	175
Capítulo 5: A modo de conclusión	183
Direcciones de interés	187
Bibliografía	193
Agradecimientos	197