

TRAUMA COMPLEJO

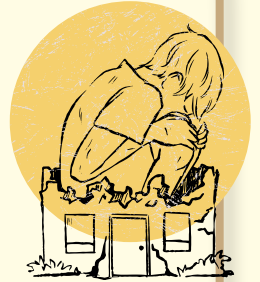


In partnership with
Canada



SABÍAS QUE ...

El trauma es una función que reorganiza las percepciones del cerebro y el organismo para sobrevivir (lucha, huida, paralización). Ayuda a tomar rápida consciencia sobre peligros potenciales a la vida o integridad física. Cuando una persona sufre un trauma, esta percepción y organización se alteran.



¿CÓMO SE EXPERIMENTA?



- Disociación o desconexión del cuerpo y la mente (mecanismo de protección)
- Flashbacks, ansiedad, y malestar psicológico
- Compulsión a la repetición para obtener un resultado diferente y dominar la situación.
- Exageración o tergiversar hechos o situaciones
- Fobias, somatización, dolor crónico, ataques de pánico, depresión, herencia de trastornos, emociones patológicas, abuso de sustancias y adicciones

¿QUÉ PODEMOS HACER? PRACTICAS INFORMADAS EN TRAUMA

Cuidar de nuestro lenguaje corporal.

Comprender el lenguaje corporal de la víctima.

Ofrecer experiencias psicosensoriales que bajen los niveles de estrés y ansiedad.

Identificar elementos que detonen el trauma: sonidos, olores, imágenes y retirarlos del espacio.

El humor y empatía es fundamental.

Promover los hábitos saludables



Equipo La
Colmena

Contáctanos:

Equipo La Colmena

✉ corpocolmena@outlook.com

☎ 3154383030