



## O QUE SE PODE FALAR ACERCA DE UM TRAUMA?

Tecnicamente **um trauma é a resposta emocional a um evento terrível**. É a maneira pela qual nossa mente nos comunica que foi duramente impactada por uma situação adversa. O **evento traumático significativo deixa marcas em nossa subjetividade**.

O **trauma psicológico refere-se ao dano emocional que ocorre após este evento traumático significativo**. Pessoas traumatizadas geralmente experimentam emoções negativas e podem se sentir impotentes, oprimidas e paranoicas. Algumas podem desenvolver mania de perseguição, acreditando que outros querem prejudicá-las, enquanto outras se afastam completamente das relações interpessoais, por medo de reviver situações semelhantes. O trauma pode também provocar vergonha, sentimento de culpa e perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas.

Se você se identificou com alguns desses aspectos, não é necessário se desesperar, pois **existe tratamento para os traumas**. A terapia pode lhe devolver a possibilidade de seguir uma vida resiliente, saudável e produtiva. Para tanto, é necessário manifestar sua vontade e procurar tratamento. A Psicologia lhe aportará os instrumentos necessários.

### Existem vários tipos de trauma, como:

- **Trauma crônico**: resulta da exposição constante e prolongada a eventos estressantes.
- **Trauma agudo**: resulta de um único evento estressante ou perigoso.
- **Trauma complexo**: resulta da exposição a múltiplos eventos traumáticos.
- **Trauma secundário**: resulta do contato com alguém que passou por um evento traumático.

**Dra. Olena Tanya Maia Souza**  
Psicóloga e Psicoterapeuta