

Reacciones comunes después de un trauma

Lee los ejemplos y anota en cada casilla las reacciones que reconozcas en ti.

Revivir el evento

recuerdos que vuelven sin avisar, pesadillas, la sensación de que ocurre otra vez.

Evitar lo que lo recuerda

lugares, personas o conversaciones que ahora esquivas.

Reacciones normales ante una situación anormal

Cambios negativos en creencias y sentimientos

culpa, desconfianza, sentirte lejos de los demás, perder interés.

Sentirte en alerta

sobresaltos, problemas para dormir, estar siempre en guardia.

Esta hoja no puntúa nada ni da un diagnóstico. Si estas reacciones interfieren con tu vida diaria, habla con un profesional. Si tienes pensamientos de suicidio, busca ayuda hoy en la urgencia del hospital más cercano o en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental-pdf.

Creado por **psyred.org**