

## Teste de Trauma Emocional

Muitas pessoas sofrem de traumas emocionais que podem afetar as suas vidas de forma negativa, como acontece por exemplo com a Perturbação de Stress Pós-Traumática (PSPT).

Um trauma emocional é qualquer evento que tenha efeitos negativos duradouros na pessoa. Pode ser um evento passado, antigo, ou muito atual. Pode ter acontecido várias vezes ou apenas uma vez. Pode ter-lhe acontecido diretamente ou pode ter sido mera testemunha, isto é, ter visto acontecer a outra pessoa.

Se considera que pode ter experimentado traumas emocionais que estão a afetar a sua vida em este momento, sugerimos que se questione sobre o seguinte:

1. Tem pesadelos sobre coisas que lhe aconteceram ou observou no seu passado?
2. Tem *flashbacks* (imagens ou sensações) de acontecimentos traumáticos passados como se estivessem a acontecer agora?
3. Tem reações impulsivas (em gatilho) para pessoas, lugares ou experiências, desencadeadas por recordações do passado?
4. Tende a evitar coisas que lhe fazem lembrar acontecimentos traumáticos?
5. Afasta-se das pessoas devido a sentimentos de ansiedade ou medo?
6. Tende a atenuar, a ficar insensível ou obstruir suas emoções?
7. Sente um medo intenso, raiva ou outros sentimentos negativos sem motivo aparente?
8. Tem dificuldade em concentrar-se?
9. Está constantemente alerta para situações que lhe possam acontecer?
10. Tem problemas de memória e/ou na resolução de problemas?

Se respondeu afirmativamente a uma ou mais das primeiras 4 perguntas e uma ou mais das últimas 6 perguntas formuladas poderá estar suscetível a um trauma emocional ou PSPT. Sugerimos que procure um profissional, de modo a poder beneficiar de um tratamento adequado.