



Causes & Effects of Trauma

What is Trauma?

Trauma is a normal response to an experience that is very distressing or disturbing, like being involved in an accident, losing a loved one, or going through a divorce. It also includes experiences that are very dangerous or scary, such as domestic violence or sexual assault.

How Can Trauma Affect Me?

- **Safety:** changes in awareness of your surroundings, in safety precautions, in sense of fear.
- **Mental:** changes in your ability to concentrate; your interest in activities, and thoughts about everyday things.
- **Physical:** changes in your appetite, sleep patterns, health, how you look and care for yourself
- **Emotional:** changes in how you respond towards both everyday and stressful events, having thoughts about harming yourself or others, and changes in your moods
- **Social:** changes in how you interact with others (family, friends, children, and strangers), in your sexual practices, in how hard you work, and in everyday activities.

What can I do to Protect Myself from the Effects of Trauma?

- Find and rely on your **support system:** reach out to trusted friends and/or family to help you.
- Seek professional help or call a hotline if you feel alone or in crisis.
- **The National Domestic Violence Hotline available 24/7 1-800-799-7233**
- **Keep your body healthy** by exercising, eating, and drinking lots of water.
- Note your **successes**, even the small ones, like: drank 24 ounce of water today, got the kids to school on time, or had lunch with a friend.
- Find ways to **relax:** taking a walk, deep breathing, simple stretches, reading a book, taking an hour out of the day for yourself.
- Remind yourself that the way you are feeling is a **normal response** to your experiences.

It is normal to feel angry, sad, confused, and overwhelmed with your past traumatic events.

If you have any questions on trauma and how it can affect you, please ask your CCA.



Las Causas y Efectos del Trauma

Que es el Trauma?

El **trauma** es una respuesta normal a una experiencia que es muy angustiada o perturbadora, como estar involucrado en un accidente, perder a un ser querido o pasar por un divorcio. También incluye experiencias que son muy peligrosas o aterradoras, como la violencia doméstica o la agresión sexual.

Como el Trauma puede afectarme?

- **Seguridad:** cambios en su conciencia del entorno, pertenente a su seguridad, tener pensamientos acerca de hacerse daño a usted mismo o a los demás.
- **La vida cotidiana:** cambios en sus patrones de sueño, su horario diario; Uso de drogas y alcohol con más frecuencia.
- **Mental:** cambios en su concentración; su Interés por las actividades, y pensamientos hacia los acontecimientos cotidianos.
- **Físico:** cambios en su apetito, salud, su aspecto personal y el cuidado de sus hijos y de usted mismo/a
- **Emocional:** cambios en la forma en que responde todos los días a eventos estresantes, y cambios en su estado de ánimo
- **Social:** cambio en la forma en que interactúas con otros (familia, amigos, niños y extraños), en tus prácticas sexuales, su esfuerzo en las actividades cotidianas y de trabajo.

¿Qué puedo hacer mientras aprendo sobre el trauma y cómo procesar mi experiencia?

- Encuentre y confíe en su sistema de apoyo: tómese tiempo para comprender lo que ha pasado y permita recibir ayuda.
- Busque ayuda profesional o llame a una línea directa si se siente solo/a o en crisis
- **La línea de Violencia Domestica Nacional disponible 24/7 1-800-799-7233**
- Mantenga su cuerpo saludable haciendo ejercicio, comiendo y manteniéndose hidratado/a
- Anote sus éxitos, incluyendo hasta lo más pequeños detalles, por ejemplo: bebió 24 onzas de agua hoy, llevó a los niños a la escuela a tiempo o almorzó con un amigo.
- Encuentre maneras de relajarse: pasear, respirar profundo/a, hacer ejercicios simples, leer un libro, tomarse una hora del día para usted mismo.
- Recuerde que lo que sientes es normal, debido a las experiencias que a tenido.

Es normal sentirse enojado, triste, confundido y sin claridad debido a los eventos traumáticos pasados.

Si tiene alguna pregunta sobre el trauma y cómo puede afectarle, consulte con su Defensora Comunitaria