

# TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO [TEPT]

◆ Olga Tessari\* ◆

Imagem: rapixel / Freepik

Muitas pessoas passam por experiências terríveis em suas vidas como agressão sexual, uma ameaça de morte, violência física, uma lesão grave, são surpreendidas por desastres naturais ou provocados como acidentes de automóvel ou assaltos, entre muitos outros fatos.

Cada pessoa age e reage de forma distinta diante da mesma situação e, na maioria das vezes, a reação e os sintomas provocados por essas situações inesperadas diminuem com o passar do tempo e desaparecem. Entretanto, para parte dessas pessoas que viveram tais experiências de forma direta ou indireta, como observar outras pessoas com lesões graves, morrendo, sendo ameaçadas de morte, assaltadas, agredidas, sequestradas ou, ainda, somente pelo fato de apenas ouvirem relatos de situações que ocorreram com familiares ou amigos os efeitos gerados podem ser tão persistentes, graves e duradouros que acabam por afetar o dia a dia delas, tornando-se um trauma emocional de grande magnitude, com muito sofrimento.

Se o sofrimento permanece por mais de quatro semanas depois do evento que o gerou, ele passa a ser considerado como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

#### SINTOMAS DO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

- A pessoa revive o fato traumático mentalmente, seja por meio de pesadelos frequentes ou de lembranças repentinas (*flashbacks*), como se ele estivesse acontecendo naquele exato momento, com pensamentos que se mantêm em sua mente, mesmo que a pessoa tente lutar contra eles.
- Ela passa a evitar toda e qualquer situação, local, pensamentos, sentimentos ou conversas relacionadas ao evento que ocasionou o trauma, como jamais voltar ao local onde foi vítima dele.
- Apresenta reações exageradas a determinados estímulos que podem lembrar o evento traumático, como sons, cheiros, objetos etc.

Todos esses sintomas, recordações e reações causam muita ansiedade e um humor deprimido, provocando sentimentos de medo, terror, raiva, impotência, vulnerabilidade, vergonha e tristeza. É comum a pessoa ter “ataques de raiva” ou compor-

tamentos imprudentes, sentir menos interesse por atividades agradáveis, além de sentir culpa, como no caso em que outras pessoas morreram e ela não, alimentando muitos pensamentos negativos sobre si mesma. Há um aumento da frequência cardíaca, transpiração excessiva (por conta das recordações intensas), dificuldade para dormir, assusta-se à toa, tem problemas de memória e ansiedade frequentemente.

#### Se o sofrimento permanece por mais de quatro semanas depois do evento que o gerou, ele passa a ser considerado como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)

Há pessoas que desenvolvem atos rituais com a intenção de aliviar a sua ansiedade, como tomar banhos repetidamente, no caso de vítimas de violência sexual, ou fazer uso de álcool ou de outras drogas para aliviar os sintomas, desenvolvendo outros transtornos associados, como o transtorno por uso de substâncias. O desempenho profissional e/ou escolar, os relacionamentos sociais e familiares acabam sendo prejudicados e se torna necessário seguir um tratamento adequado para superar o trauma e retomar o rumo da vida. A psicoterapia realizada com um(a) psicólogo(a) é o passo inicial e mais importante no tratamento. Por meio da aplicação de técnicas de controle do estresse e de atividades que reduzem e controlam a ansiedade, há um alívio dos sintomas, o que facilita a resolução do trauma em si, colaborando para o retorno a uma vida mais plena e feliz. Em alguns casos, torna-se necessário o uso de medicação para acabar com a insônia e os pesadelos, permitindo que a pessoa tenha um sono reparador, o que também pode colaborar para diminuir a ansiedade. Nos casos mais graves é necessário fazer uso de antidepressivos.

O transtorno de estresse pós-traumático tem tratamento e solução! ●

**\*Olga Tessari** é psicóloga, psicoterapeuta e pesquisadora desde 1984. É escritora, dá cursos e palestras, faz consultoria comportamental, mediação de conflitos e é profissional e *life coach*.