



# Managing Trauma Before It Manages You

- 1) **Trauma is a deeply distressing or disturbing experience that changes the way a person thinks, behaves, or perceives the world.**
- 2) **Some common trauma responses are:**
  - Re-experiencing (nightmares, flashbacks, etc.)
  - Avoidance
  - Negative thoughts or feelings
  - Being “on edge”

## Common Trauma Response Behaviors

Relationships	Parenting	Workplace
<ul style="list-style-type: none"> <li>• People Pleasing</li> <li>• Commitment Phobia</li> <li>• Poor Conflict Resolution Skills</li> <li>• Loose Boundaries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overprotectiveness</li> <li>• Over-permissiveness</li> <li>• Guilt/Shame</li> <li>• Projection</li> <li>• Counter Productive Modeling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensiveness</li> <li>• Burnout</li> <li>• Brain Fog</li> <li>• Cynicism</li> <li>• Perfectionism</li> </ul>

- 3) **See a doctor if:**
  - Coping skills are few or are no longer working
  - Symptoms are worsening
  - Life feels overwhelming
  - Social support is low
  - If you’re thinking about seeking treatment in the first place
- 4) **Symptoms of trauma can be effectively managed using a combination of techniques like:**
  - Behavioral health treatment
  - Pharmacological treatment
  - Self-Care or other positive outlets
- 5) **You are not alone! MetroHealth employs a variety of mental health practitioners who are ready and willing to assist on your journey.**

**Call 216-778-4428 to schedule an appointment with a behavioral health specialist. If you are experiencing a psychiatric emergency, please call 988 or go to the nearest emergency room immediately.**





## Controlar el trauma antes de que el trauma lo controle a usted

- 1) El trauma es una experiencia profundamente angustiada o perturbadora que cambia la forma en que una persona piensa, se comporta o percibe el mundo.
- 2) Algunas respuestas comunes al trauma son:
  - Reexperimentar (pesadillas, recuerdos recurrentes, etc.)
  - Evitación
  - Pensamientos o sentimientos negativos
  - Estar "al límite"

### Comportamientos comunes de respuesta al trauma

Relaciones	Crianza de los hijos	Lugar de trabajo
<ul style="list-style-type: none"><li>• Complacer a las personas</li><li>• Fobia al compromiso</li><li>• Habilidades deficientes para la resolución de conflictos</li><li>• Límites relajados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sobreprotección</li><li>• Exceso de permisividad</li><li>• Culpa/vergüenza</li><li>• Proyección</li><li>• Modelado contraproducente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actitud defensiva</li><li>• Agotamiento</li><li>• Dificultad para pensar con claridad</li><li>• Cinismo</li><li>• Perfeccionismo</li></ul>

- 3) Consulte a un médico si:
  - Las habilidades de afrontamiento son pocas o ya no funcionan
  - Los síntomas están empeorando
  - La vida se siente abrumadora
  - El apoyo social es bajo
  - Si está pensando en buscar tratamiento en primer lugar
- 4) Los síntomas del trauma se pueden controlar eficazmente mediante una combinación de técnicas como:
  - Tratamiento de salud conductual
  - Tratamiento farmacológico
  - Autocuidado u otras salidas positivas
- 5) ¡No está solo! MetroHealth emplea una variedad de profesionales de salud mental que están listos y dispuestos a ayudarlo en su trayecto.

Llame al 216-778-4428 para programar una cita con un especialista en salud conductual. Si tiene una emergencia psiquiátrica, llame al 988 o diríjase a la sala de emergencias más cercana de inmediato.

