

Eventos Traumáticos

Todo terapeuta especializado no tratamento de **Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)**, **Transtorno de Estresse Agudo (TEA)** e outras experiências traumáticas solicitará uma lista de eventos traumáticos. Isso ajuda o terapeuta a determinar quais eventos estão relacionados e por onde começar o tratamento, garantindo um processo mais eficiente e tranquilo.

Preencher este formulário (digitalmente ou impresso) economiza tempo valioso durante as sessões.

Como preencher este exercício?

A melhor forma de fazer isso é a seguinte:

1. Sente-se confortavelmente e feche os olhos.
2. Concentre-se no evento traumático e tente se lembrar de todos os detalhes possíveis. Isso pode despertar diversas emoções negativas, como tristeza, medo, raiva ou nojo.
3. Avalie o nível de sofrimento do evento em uma escala de 0 a 10, onde 0 significa neutro e 10 extremamente angustiante.
 - Importante: Baseie sua avaliação no nível de angústia que o evento provoca neste momento, e não em como você se sentiu quando ele ocorreu.
4. Anote as seguintes informações:
 - Sua idade quando o evento aconteceu.
 - O que aconteceu (de forma breve).
 - Principais emoções e sensações físicas que surgem ao lembrar do evento.

Observação: Algumas pessoas preferem não descrever detalhes específicos do que aconteceu. Se esse for o seu caso, dê um nome neutro ao evento. Isso funciona da mesma maneira.

Exemplos:

#	Idade	Evento	0-10	Emoção principal	Sensação física
1	7	Acidente de carro. Meu pai, minha mãe e eu estávamos dirigindo para a casa da minha tia quando outro carro nos atingiu. Minha mãe morreu.	10	Tristeza	Peito, coração
2	8-10	Ser intimidado por Jake e seus amigos. Eles roubaram meu dinheiro do almoço e estavam me batendo regularmente.	8	Raiva, Medo	Estômago, pescoço, costas
3	12	Vou chamar isso de: Quarto	10	Vergonha Nojo	Partes íntimas

O evento nº 1 é um evento único e aconteceu quando ele tinha 7 anos. Neste momento, é realmente perturbador: 0-10: 10. A emoção principal é tristeza (e talvez essa pessoa sinta um pouco de raiva também). Quando pensa neste evento, sente uma sensação no peito e no coração.

O evento nº 2 é menos perturbador neste momento. O evento ocorreu durante um período de tempo mais longo, mas não está claro se aconteceu aos 8, 9 e 10 anos ou em algum lugar entre 8 e 10. Não é um problema se alguém não consegue lembrar a idade exata. Existem duas emoções principais: raiva e medo.

O evento nº 3 é muito perturbador: 0-10: 10, e a pessoa não quer dar mais detalhes do que o necessário. O terapeuta pode se referir a este evento traumático chamando-o de "Quarto".

#	Idade	Evento	0-10	Emoção principal	Sensação física
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					