

AZ ERŐSZAK FAJTÁI:

Szóbeli: sértegetés, üvöltés, hallgatás

Pszichikai: kényszerítés, zsarolás, megalázás, becsmélés, zaklatás, manipuláció, fenyegetés

Fizikai: támadás a testi integritás ellen, testi sértés, tárgyakon, ill. tárgyak segítségével elkövetett erőszak

Szexuális: nemi erőszak, szexuális támadás, incestus, szexuális zaklatás, szexuális kizsákmányolás, szexuális csonkítás

Gazdasági: források elvonása

Elhanyagolás és gondoskodás elmulasztása

**AZ ERŐSZAK AKÁR EGYSZERI, AKÁR ISMÉTLŐDŐ,
MINDENKÉPP:**

Súlyos: mivel sérti a testi és pszichikai integritást, a méltóságot, a szabad és biztonságos élethez fűződő jogot, a törvény büntetni rendeli.

Gyakori: bármely szocio-kulturális közegben jelen van, ugyanakkor felismeretlen, alulbecsült, azonosítatlan, gyakran kétségbe vonják és eltűrik.

Szándékos: az erőszak célja a kényszerítés, a másik alávétése, az erőszak elkövetői nem természetüktől fogva vagy ösztönösen erőszakosok: az erőszakért, amelyet elkövetnek egyesgyedül ők felelnek, az erőszak semmivel nem igazolható, az áldozat nem tehető felelőssé érte.

Gyakran hozzátartozók, közeli ismerősök követik el: a családon, párkapcsolaton belül, illetve az iskolában, munkahelyen, intézményekben, az egyenlőtlenség és diszkrimináció körülményei közepette.

Specifikus: a nők elleni erőszak (a párkapcsolaton belüli, a munkahelyi, és általában minden szexuális erőszak) szexista erőszak, amelynek alapjául a férfiuralom, és a nők és a férfiak közötti hatalmi egyenlőtlenség szolgál. A nők elleni erőszak a nők fölötti társadalmi kontroll mutatója. Mind a szexizmus, mind az egyenlőtlenség ellen föl kell és föl is lehet lépni.

**A SZEXUÁLIS, A CSALÁDON BELÜLI ÉS A PÁRKAPCSOLATI
ERŐSZAK,**

minthogy megrontja a családi és intim viszonyokat, a legtöbb pszichotraumatikus zavar okozója. A gyerekek különösen veszélyeztetettek.

Ne maradjon egyedül, keressen segítséget, és főleg: **BESZÉLJEN RÓLA:** megbízható ismerősöknek, orvosának, egészségügyi, szociális, jogi szakembereknek, a rendőrségnek, ezzel foglalkozó szervezeteknek. Egyre több jogi és anyagi eszköz áll rendelkezésünkre az erőszak elleni küzdelemben.

Ha Ön a felsorolt pszichotraumatikus tünetek némelyikét tapasztalja magán, keresse fel orvosát: a szakszerű segítség hasznos lehet, lényegesen javíthatja az ön egészségi állapotát és életminőségét. Az erőszak elkövetői képesek és kötelesek is lemondani az erőszakos magatartásról, amihez megkaphatják a szükséges szakmai segítséget (ugyanakkor tetteikért felelniük is kell a törvény előtt).

**Hová fordulhatnak az áldozatok? – Szolgáltatások,
hivatalok, jogszabályok**

(lásd a Nők Joga oldalon: <http://bit.ly/TpVc47>)

Telefonon:

- **NANE Egyesület: 06 80 505 101** (18-22 óráig, szerda kivételével). Segélyvonal bántalmazott nők és gyerekek számára
- **OKIT: 06 80 20 55 20** (24 órában, minden nap) Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat, olyan esetben, ha menekülni kell
- **Stop-férfierőszak** információs vonal: **06 1 344 3802** (csütörtökönként 18-22 óráig). Információs vonal a bántalmazó magatartásuktól szabadulni akaró, vagy a nők elleni erőszak ellen tenni akaró férfiak számára
- **Patent Egyesület** jogsegélyszolgálat: **06 70 252 5254** (szerdánként 16-18, és csütörtökönként 10-12 óra között) e-mail: jog@patent.org.hu. Az egyesület jogsegélyszolgálat a bántalmazott nőknek, valamint a nemi alapú erőszak és diszkrimináció áldozatainak nyújt segítséget
- **A KERET Koalíció** segélyvonala szexuális erőszak áldozatainak **06-40-630-006** (helyi tarifával, hétfő 10–14, szerda 14-18 és péntek 11–14 óráig)
- **A rendőrség** központi telefonszámai: **107, 112**
- **Országos Mentőszolgálat: 104**
- **Az Országos Mentőszolgálat** honlapján hasznos információkat találhat! (Pl.: „Ki és mikor hívhat mentőt?”) Honlapcím: <http://www.mentok.hu/index.php>
- **Igazságügyi Hivatal: 06 80 225 225**

Egészségügyi tudnivalók

**HA ÖNT KORÁBBAN VAGY NEM
RÉG ERŐSZAK ÉRTE, HA ESETLEG
MA IS FOLYAMATOS
ERŐSZAKNAK VAN KITÉVE**

Az erőszak pszichotraumas következményei

LEHETSÉGES, HOGY PANASZAI AZ ÖN ÁLTAL ÁTÉLT
ERŐSZAKKAL FÜGGENEK ÖSSZE?

**Az erőszak súlyosan károsítja az Ön
egészségét, fizikai és pszichikai épségét.**

A bántalmazás, a családon belüli, a párkapcsolati, a szexuális, a lelki, a munkahelyi erőszak **NEM ELKERÜLHETETLEN VÉGZET**, hanem törvénysértés, amelyet a törvény büntetni rendel, lehetővé mégis szexista, egyenlőtlenségen alapuló társadalmunk teszi, ugyanakkor ellene mi mind, nők és férfiak, fel tudunk lépni, és egészségügyi következményei is kezelhetők.

A fordítás az Association Mémoire Traumatique et Victimologie (www.memoiretraumatique.org) kiadványa alapján készült, 2012-ben. A francia eredeti itt található: <http://bit.ly/QGvDK>

A PSZICHOTRAUMA

Miképp az erőszak áldozatainak nagy többsége, Ön is nagyon egyedül érezheti magát, és:

- rendkívüli lelki és testi szenvedést élhet meg, flash-back, az Önt ért erőszakkal összefüggő gondolatok, érzetek és képek keríthetik hatalmukba, gyakori rémálmodok gyötörhetik.
- mintha szétesett volna, ürességet, személytelenséget, bűntudatot, szégyent, világtól való idegenséget érezhet, önbizalma, önértékelése romokban.
- állandó veszélyben érezheti magát, fokozott éberséget, nyugtalanságot élhet meg gyakori, bénító pánik-rohamokkal, esetleg kényszeresen kerülni igyekszik bizonyos helyzeteket, cselekvéseket; ingerlékenynek, feszültnek érezheti magát, dührohamokkal küzdhet, úgy érezheti, nincs semmi perspektíva Ön előtt, lehangolt, szociális, érzelmi, intellektuális értelemben is visszafogott, bezárkózó lehet; iskolai, szakmai kudarcok érhetik; emlékezet-zavarral, koncentráció- és figyelemzavarral, alvászavarokkal és szexuális zavarokkal küszködhet.
- megmagyarázhatatlannak látszó kényszerviselkedés és -cselekvések rabja lehet, mint pl. kockázatkereső magatartás, veszélykeresés, agresszív és/vagy önmaga ellen forduló magatartások (öngyilkossági kísérletek, önbántalmazás), függőség (alkohol, drog, nikotin, gyógyszerek, játék, szex), táplálkozási zavarok (anorexia, bulimia).
- az élet egy soha véget nem érő hadiállapot lehet az Ön számára.

Pedig csupán egy egyáltalán nem normális helyzet (az erőszak) nagyon is normális egészségügyi következményeiről van szó, az erre jellemző pszichológiai zavarokkal, amelyek neve: poszt-traumás stressz-betegség.

1. a traumás emlékezet

Talán azt gondolja magáról, hogy „élhetetlen”, vagy „túlzottan érzékeny”, vagy hogy „ilyenek született” – de nem így van. A felsorolt tünetek és viselkedések mind magyarázhatóak: az erőszak szokásos következményei, és idegrendszerünk nem is oly rég óta ismert rendkívüli védekező mechanizmusából vezethetők le. Ezeket a védekező mechanizmusokat agyunk az erőszak által előidézett életveszély elkerülése érdekében veti be.

A traumával a legkülönbözőbb egészségügyi szakmák specialistái foglalkozhatnak, de ma még ritkán azonosítják, derítik fel, diagnosztizálják és kezelik.

Az eszelen erőszak, amely elől az ember nem menekülhet, extrém stresszt okoz, és igen erős, kontrollvesztett érzelmi reakciót ébreszt, amely, a „túl feszültség” (akárcsak egy áramkörben) révén életveszélyes szív-érrendszeri és idegrendszeri kockázatokat is hordoz. Ennek a funkcionális kockázatnak a visszaszorítása érdekében az idegrendszer, az agy kiválasztotta keménydrogok (nagy adag endorfin és ketamin-szerű anyagok) segítségével automatikusan „szétkapcsol”.

Ez a szétkapcsolás „kioltja” az extrém stresszt, és lelki és fizikai érzéstelenítéshez, disszociációhoz vagy más néven hasításhoz (ennek jelei: módosult tudatállapot, elszemélytelenedés, önmagunk kívülről látása), és memóriazavarokhoz vezet. A memóriazavar gyakran amnéziát (emlékezetvesztést), de leginkább az erőszak által érzelmileg traumatizált, kontrollvesztett, túlérzékeny, a szétkapcsolás következtében izolált, és valahogy az „agy merevlemezében” nem integrált emlékezést jelent. Ez egy igazi, robbanásra kész időzített bomba, amely minden, az erőszakra kicsit is emlékeztető helyzetben azonnal beindítja ugyanazokat a folyamatokat, ugyanazt a retteget, ugyanazt a szorongást, ugyanazt az érzékelést, s mindez, ha az ember nem ismeri a jelenséget, tökéletesen érthetetlen formában történik.

Az élet aláaknázott területté válik, s az áldozat, hogy elkerülje a traumás emlékezet berobbanását, mindenféle elkerülő viselkedési módokat kénytelen alkalmazni. Amikor azonban az elkerülő hadműveletek immár nem vezetnek eredményre, csak a már jól bevált hasítós/disszociatív magatartások képesek enyhíteni a szorongást.

2. disszociatív/hasítós viselkedési módok.

Az érzelmi áramkör stressz-szint növelésével (agresszív vagy önbántalmazó, kockázatos vagy veszélyeztető illetve addiktív magatartások révén) történő ismételt szétkapcsolásról van szó, ez érzelmi és fizikai érzéstelenítést, disszociációt okoz, csillapítja a szorongást, ugyanakkor újratölti és súlyosbítja a traumás emlékezet tünetegyüttest, az agy által kiválasztott keménydrogoktól való függést idéz elő.

E leküzdhetetlen disszociatív/hasítós viselkedés mind az erőszak áldozata, mind a vele foglalkozó (ám erre kifejezetten nem kiképzett) szakember számára egyszerre paradox és megtévesztő. Ez tehető felelőssé az állandó bűntudatért és azért, hogy az áldozat fokozottan ki van szolgáltatva az elkövetőknek, akik, tapasztalatból jól ismerve ezt a jelenséget, ki is használják azt az áldozat fölötti uralom biztosítására és arra, hogy őt személyes kényelmük eszközévé tegyék.

Az erőszak katasztrofális hatással van az egészségre. Csak a gondos szakorvosi és pszichoterápiás kezelés tárhatja fel a kapcsolatot a pszichotrauma tünetei és az erőszak között, segíthet, hogy megértsük mechanizmusait, kontroll alá vegyük ezeket, és végül megszabaduljunk tőlük.

A trauma fizikai egészségre gyakorolt hatásai

A fizikai erőszak következtében közvetlenül bekövetkező sérüléseken túl, a stressz következményei lehetnek még:

- igen gyakran heves fáradtság, krónikus fájdalmas, fejfájás, lumbágó.
- emésztési, nőgyógyászati, hüvelyi-húgyúti, hormonális, immunrendszeri, allergiás, fül-orr-gégészeti, bőrgyógyászati zavarok.
- szív-érrendszeri problémák, szívdobogás, magas vérnyomás, koszorúér betegség, de még cukorbetegség, tüdő- vagy ideggyógyászati bántalmak is.