

## **Violenta domestica**

Violenta domestica corespunde unui tipar de comportamente fizice, sexuale, psihologice sau de urmarire intre persoane care sunt sau au fost intr-o relatie intima de cuplu. E vorba de o relatie nesanatoasa care poate include violenta sau amenintari din partea unuia sau a ambilor parteneri implicati in relatie, iar gravitatea poate ajunge pana la actiuni extreme ce pot ameninta viata partenerilor. Aceste actiuni pot determina o frica intensa, consternare, sau sentimente de neputinta, semne ale unei experiente traumatice.

Comportamente specifice violentei domestice:

Se considera violenta fizica loviturile cu pumnul sau cu obiecte, impingeri, palmuiri, batai, tras de par, rasucirea mainilor, lovituri cu piciorul, strans de gat, folosirea armelor, sau alte actiuni de agresiune fizica.

Se considera abuz sexual fortarea oricarui comportament sexual nedorit, cu sau fara prezenta unui act sexual. In cazurile in care intr-o relatie intima exista un istoric de violenta fizica anumite comportamente subtile pot fi folosite pentru a forta celalalt partener sa participe la un act sexual, ceea ce e abuziv.

Se considera abuz psihologic amenintarile verbale, intimidarea, izolarea, invinovatirea si umilirea cuiva. Sunt cazuri in care drepturile omului sunt incalcate in mod repetat printr-un control strict al activitatilor zilnice, prin controlul relatiei cu familia si prietenii, a accesului la transport, comunicare si resurse financiare ale unei persoane. Copiii pot fi folositi pentru a manipula si pentru a abuza un partener adult.

Urmarirea cuiva reprezinta un comportament ce implica activitati de contactare in mod repetat a persoanei repective cand aceasta nu isi doreste acest lucru, prin telefoane, mesaje, mailuri, scrisori. De asemenea urmarirea poate presupune si vizite neprevazute la locul de munca sau acasa, urmaritorul ramanand acolo chiar si o perioada mai lunga de timp.

Cui i se poate intampla?

Violenta domestica se poate intampla oricui, indiferent de statutul social, economic al persoanelor implicate, de sex, rasa, etnie sau cultura. Totusi, s-a constatat ca ratele violentei domestice pot varia in anumite grupuri. In general sunt mai vulnerabile persoanele care au acces la mai putine resurse economice, sociale, sau alte tipuri de resurse.

## Efecte traumatice si alte tipuri de efecte ale violentei domestice

Tipul si severitatea violentei domestice pot varia, precum si impactul asupra celor implicati. Persoanele mai vulnerabile din cauza conditiilor fizice, psihologice, economice, sociale sau din cauza unor abuzuri anterioare ar putea fi mult mai afectate decat persoanele cu resurse financiare, fara probleme de sanatate, care traiesc intr-un mediu favorabil, nestresant. Chiar si in aceste conditii, violenta domestica poate fi traumatizanta pentru oricine. In unele cazuri efectele violentei pot fi declansate la mai mult timp dupa ce abuzul a avut loc, chiar daca in prezent nu mai exista violenta.

Distresul emotional este un efect obisnuit al violentei domestice. Alte emotii ce apar in astfel de situatii sunt frica, furia, frustrarea, confuzia, tristetea, iar starea de sanatate emotionala a persoanelor afectate de violenta in cuplu poate fi afectata foarte serios.

Leziunile fizice sunt o consecinta majora a violentei domestice si includ vanatai, taieturi, luxatii, fracturi, dinti scosi, dislocatii, timpane sparte, chiar si desfigurare permanenta. Riscurile cresc in momentul in care o femeie este insarcinata cand e atacata fizic.

Raspunsurile traumatice la stres se refera la simptome psihologice care ajung sa interfereze cu functionarea cotidiana a unei persoane, cum ar fi spaima crescuta, cosmaruri, imagini intruzive, amorteala emotionala, probleme cu somnul, iritabilitate crescuta si dificultati de concentrare. In mod obisnuit aceste simptome sunt diagnosticate ca tulburare de stres post-traumatic. Depresia, anxietatea, abuzul de alcool si droguri insotesc de obicei simptomele de trauma psihologica.

Schimbarea sistemului de valori implica o modificare serioasa, o zdruncinare a tuturor valorilor si credintelor in functie de care persoana actiona inainte de a fi traumatizata. Aceste valori si credinte au legatura cu: increderea in ceilalti; sentimentul de securitate in propria casa, comunitate sau in lume; sentimentul propriei valori si al valorii celor din jur; senzatia de control asupra propriei vieti; sentimentul de conectare la propria persoana si la ceilalti. Aceste valori si credinte pot fi zdruncinate de violenta domestica.

Violenta domestica poate afecta sanatatea fizica a persoanelor implicate. Simptomele fizice pot include dureri de cap, de spate, probleme gastrointestinale, sau alte probleme legate de stres.

Violenta domestica poate determina pierderea resurselor prin prejudiciile materiale aduse, prin schimbarea locuintei sau pierderea proprietatilor, a copiilor aflati in ingrijire, a asigurarii medicale sau a mijlocului de transport. Un alt efect al violentei domestice este pierderea venitului atunci cand persoana afectata nu poate merge la munca sau cand ii este impiedicat accesul la un loc de munca sau la educatie. Cheltuielile medicale si cele juridice sunt o sursa in plus de epuizare a resurselor disponibile.

Relatiile sociale pot fi de asemenea afectate in urma izolarii de familie si prieteni. Unii abuzatori incearca din rasputeri sa-si indeparteze partenerii de familie, prieteni, le controleaza mailurile, le asculta telefoanele sau le limiteaza conversatiile telefonice si pot ajunge chiar sa le interzica vizitele celor apropiati. Rusinea sau eforturile de a ascunde violenta la care sunt supuse pot determina victimele sa se retraga singure din viata familiei lor sau a prietenilor.

### Impactul violentei domestice asupra copiilor

Copiii sunt adesea martori la violenta domestica. Ei pot fi chiar de fata cand se intampla, pot fi in camera alatura, pot fi treziti din somn de zgomote, pot observa vanataile persoanei afectate sau stricaciunile din casa. Copiii pot fi afectati emotional cand le este intrerupta rutina zilnica, atunci cand nu mai pot merge la scoala sau nu-si mai pot vedea prietenii. Ei resimt pierderea unor resurse cand nu mai au acces la un mediu familiar sau la bunurile personale si pot fi afectati chiar de stresul emotional al parintelui abuzat. Copiii sufera si atunci cand parintii ii folosesc pentru a se ameninta unul pe altul.

Toti factorii mentionati mai sus sunt motive pentru care violenta domestica afecteaza profund copiii. Dezvoltarea lor cognitiva si emotionala, sanatatea lor si functionarea fizica, randamentul si atentia la scoala, relatiile de prietenie sunt afectate de efectele violentei domestice. De asemenea, copiii pot dezvolta simptome psihologice ale stresului traumatic similare cu cele experimentate de adulti.

### Solicitarea ajutorului pentru efectele violentei domestice

Exista ajutor pentru victimele violentei domestice si pentru familiile acestora.

Primul pas este crearea unui plan sigur de evadare din mediul abuziv si cautarea protectiei vis a vis de incidentele violente prezente sau viitoare, ajutati de o persoana specializata in lucrul cu persoanele afectate de violenta domestica.

Astfel de persoane pot fi consilieri psihologici, psihoterapeuti, ce va pot ajuta sa luati decizii potrivite legate de ce urmeaza sa faceti si va pot asista in obtinerea unor informatii utile si a unor resurse.

Preveniti apropierea abuzatorului de dumneavoastra prin obtinerea unui ordin de protectie de la un judecator care sa-i interzica acestuia sa va contacteze pe dumneavoastra sau pe copiii dumneavoastra. Cereti custodia copiilor si asigurati-va ca vizitele partenerului sunt tot timpul

supervizate, solicitati-i abuzatorului sa mearga la consiliere, sa va ofere suport financiar si sa elibereze casa. Ordinul de protectie nu il va baga in inchisoare pe abuzator.

Discutati cu un avocat ce acuzatii pot fi aduse in situatiile de violenta domestica. Justitia poate pedepsi un abuzator considerat vinovat de incalcarea legii prin monitorizarea si supervizarea acestuia de un supraveghetor, prin inchisoare sau plata a daunelor catre victima, prin obligarea acestuia sa mearga la consiliere sau alte sanctiuni.

Vorbiti cu un medic sau un preot despre situatia cu care va confruntati si rugati-l sa va puna in legatura cu un specialist care lucreaza cu persoanele afectate de violenta domestica. Daca e cazul, puteti vorbi si cu medicul dumneavoastra in vederea inceperii unui tratament medicamentos pentru ameliorarea depresiei, a anxietatii, a simptomelor stresului post-traumatic, sau a altor simptome psihologice. In acest fel puteti sa ganditi mai clar cu privire la ce vreti sa faceti in continuare.

E bine sa apelati la un specialist care intelege violenta domestica si stie cum sa lucreze cu victimele acesteia. Acesta va poate ajuta sa faceti ordine in toate emotiile pe care le aveti in legatura cu situatia prin care treceti. Un specialist care are experienta in lucrul cu stresul traumatic poate sa va ajute sa gasiti modalitati de a va vindeca in urma tumultului emotional prin care ati trecut.

Persoanele care au trecut prin experiente de violenta domestica au dificultati in a cere ajutorul din cauza sentimentelor de rusine si spaima pe care le experimenteaza. Desi uneori e greu sa impartasim cu cei din jur prin ce trecem, e bine sa stiti ca ajutorul specializat este disponibil pentru a va facilita revenirea si recuperarea.

Un medic de familie, un preot, o asociatie care se ocupa de sanatatea mentala, un psihiatru, un psiholog sau asistent social va pot directiona spre un consilier sau terapeut care pot lucra cu persoane afectate de experiente traumatice.

Institutul pentru Studiul si Tratamentul Traumei este o asociatie care ofera asistare psihologica de specialitate in domeniul psihotraumatologiei prin profesionisti formati alaturi de Diana Vasile, presedinte ISTT.

Aceasta brosură a fost creata de Comitetul Educatiei Publice din cadrul Societatii Internationale pentru Studiul Stresului Traumatic si a fost tradusa de Andra Buzila, asistent stiintific si consilier in cadrul Institutului pentru Studiul si Tratamentul Traumei.