

YAKIN İLİŞKİLERDE ŞİDDET VE TEHDİTLERE KARŞI TEPKİLER

Deneyimleriniz hakkında
konuşarak yardım
alma hakkına
sahipsiniz!

1177
VÄRDGUIDEN

 Region
Värmland

ŞİDDET VE TEHDİTLERE KARŞI TEPKİLER

Bu broşür yakın bir ilişkide şiddet ve tehditlere maruz kalmış kişiler için hazırlanmıştır. Hazırlıklı olmadığımız ve nasıl üstesinden gelebileceğinizi bilemediğiniz duygular nedeniyle şaşkın durumda olabilirsiniz. Dramatik olayların hafızada kalıcı etki bırakma eğilimi vardır ve olaylar beklenmedik bir zamanda hatırlanabilir. Bu nedenle, yaşanan olaydan hemen sonra yaşadığınız şeylerle ilgili konuşabileceğiniz birini bulmaya çalışmak önemlidir. Bu kişi bir arkadaş ya da güvenebileceğiniz biri olabilir. Elbette sağlık kuruluşlarına, sosyal hizmetlere, kadın sığınaklarına ya da bir destek merkezine de başvurabilirsiniz.

Normal tepki nedir?

İnsanlar şiddet ve tehditlere farklı şekilde tepki verir ve benzer olaylarda farklı şekilde tepki gösterebilir. Bazı kişiler hemen tepki gösterir; bazı kişilerin tepki göstermesi uzun zaman alabilir ve bu belki de yıllar sürebilir. Kendi tepkilerinizden ya da ailenizin tepkisinden endişe duyuyorsanız, zor durumlarda birçok tepkinin tamamen normal görülebileceğini unutmayın. Tepki göstermemek normal **değildir**. Şiddete tanık olmuş ya da kendi güvenliği veya diğer insanların güvenliği konusunda kaygılanan kişiler de tepki konusunda sıkıntı yaşayabilir.

Travmatik bir olay yaşamak kişilik üzerinde çeşitli etkiler bırakabilir. Tepki kişiden kişiye değişebilir, ancak özellikle şiddetin tekrarlanması durumunda şiddet kurbanları arasında birçok duygu ve söylem ortaktır.

Aşağıdaki tepkilerden birini ya da daha fazlasını yaşamak tamamen normaldir:

Fiziksel

Mide sorunları, uyku ve yemek düzeninde değişiklikler, terleme, nabızın hızlı atması, göğüs ağrıları, baş dönmesi, baş ağrıları, sırtta veya boyunda ağrı ve yorgunluk.

Duygusal

Üzüntü, suçluluk duygusu, endişe, öfke, kabus görme, duygusal iniş çıkışlar, kendine hakim olamama, yalnızlık hissetme, sürekli şiddete maruz kalmaktan korkma, konuşmama, güçsüzlük, acizlik, çaresizlik, umutsuzluk, güven kaybı.

Entellektüel

Hafıza sorunları, kafa karışıklığı, zaman bilinciyle ilgili sorunlar, odaklanma zorlukları, karar vermede zorlanma, intiharla ilgili düşünceler, olayların sürekli olarak hatırlanması, geriye dönüşler.

İlişkiler

Güven kaybı, cinsel aktivitede değişiklik, başkalarına karşı tehlikeli duygular besleme, aileden, arkadaşlardan ve iş arkadaşlarından dışlanma hissi, yalnızlık duygusu.

Davranışla ilgili

Aşırı madde kullanımı, yalnızlık, alınganlık/sabırsızlık, çevredeki küçük değişikliklere aşırı tepki gösterme, insanlara bağlanma, daha önceden yapabildiğiniz şeyleri yapamama.