Reakcje na przemoc seksualną

MOŻLIWE REAKCJE NA ZAGROŻENIE



WALKA



UCIECZKA



ZAMROŻENIE

70% KOBIET REAGUJE NA GWAŁT **ZAMROŻENIEM**

Skrajny strach i poczucie zagrożenia aktywują w mózgu mechanizmy obronne, które mogą przejąć kontrolę nad naszym zachowaniem, niezależnie od świadomej woli.

NA CO WPŁYWA DOŚWIADCZENIE TRAUMY SEKSUALNEJ?

1 PAMIĘĆ

- opowiadanie w sposób niechronologiczny, nieskładny
- luki pamięciowe
- brak słów – mówienie ciałem i emocjami
- flashbacki, koszmary senne, natrętne obrazy

2 MECHANIZMY OBRONNE

- unikanie sytuacji, ludzi, myśli czy miejsc związanych z traumą
- odrętwienie emocjonalne
- dysocjacja – odcięcie od własnego ciała
- nadreaktywność – reakcje lękowe na neutralne bodźce
- trudności z odczuwaniem pełnej gamy emocji, nawiązywaniem bliskości, podejmowaniem decyzji, a nawet zorientowaniem się w czasie i przestrzeni

3 TRUDNE EMOCJE I DYSFUNKCYJNE PRZEKONANIA O SOBIE

- odczuwanie głębokiego wstydu
- wstręt do własnego ciała
- zaburzenia odżywiania, samookaleczanie
- poczucie bezradności i braku sprawczości, kontroli
- chroniczne stany depresyjne, lękowe i somatyczne

4 ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO (PTSD) I ZŁOŻONE PTSD

CZĘSTOŚĆ PTSD U OSÓB PO GWAŁCIE WYNOSIŁA 70-75% PO MIESIĄCU OD ZDARZENIA

Więcej informacji i źródła w artykule dr Agnieszki Chojak „Reakcje na przemoc seksualną – przegląd z perspektywy neurobiologicznej i terapeutycznej” na edu.feminoteka.pl.