

Násilie na ženách -psychické následky

Článok 1 Deklarácie OSN o odstránení násilia na ženách hovorí, že:

Pojem „násilie na ženách“ označuje akýkoľvek akt rodovo podmieneného násilia, ktoré ústi alebo môže vyústiť vo fyzickú, sexuálnu alebo psychologickú ujmu alebo utrpenie ženy, a to včítane hrozieb takýmito činmi, donútenia alebo svojvoľného obmedzovania slobody – či už k nim prichádza doma alebo na verejnosti.

Z celosvetových údajov OSN vyplýva, že minimálne tretina žien bola behom svojho života zbitá, prinútená k sexuálnemu styku alebo inak zneužitá. Domáce násilie je najrozšírenejšou formou zneužívania žien na celom svete bez ohľadu na ich náboženstvo, kultúru, etnickú príslušnosť či vzdelanie.

Podľa reprezentatívneho výskumu z Českej republiky sa skoro dve tretiny žien stretli počas svojho života s nejakou formou násilia. Asi 38 % žien zažilo fyzické alebo sexuálne násilie zo stany svojho partnera, a skoro taký istý počet žien zažilo násilie od iného muža. Šokujúcim sa môže zdať fakt, že násilie na ženách sa omnoho viac deje v rámci partnerského vzťahu; v útokoch zvonka prevládalo sexuálne násilie. Teda násilie na ženách je častejšie v intímnych vzťahoch, typické sú tu ťažšie formy násilia a bohužiaľ má aj závažnejšie následky – fyzické, ale hlavne psychické. Tento typ násilia na ženách má svoj špecifický charakter, ktorý je podmienený rodovou mocenskou hierarchiou. Podľa tohto výskumu sú najviac domácim násilím ohrozené ženy zo slabších sociálnych vrstiev, pri násilí „vonku“ sú najohrozenejšou skupinou mladšie ženy.

Typy násilného správania :

- *fyzické*: - facky, kopanie, hryzenie, škriabanie, úder päťou, ťahanie za vlasy; 40% respondentiek počas útoku cítili ohrozenie na živote.
- *sexuálne*: všetky typy nátlaku pri sexuálnych aktivitách, nie je prejav nekontrolovateľných sexuálnych pudov, ale aktom agresie a zneužitia moci
- *emocionálne*: nadávky, ponižovanie, osočovanie, neustále kritizovanie za všetko
- *izolácia*: nedovolenie kontaktu s priateľmi či rodinou, zákaz telefonovania a inej komunikácie
- ekonomické*: obmedzenie možnosti disponovať finančnými prostriedkami

Domáce násilie začína zväčša nenápadne a postupne sa stupňuje (ak nie je hneď v zárodku zastavené). Typické je striedanie období násilia a relatívneho pokoja; násilie má však tendenciu eskalovať.

Varovné signály a stratégie: Žiarlivosť na spolupracovníkov, priateľov i rodinu; budúci tyran má často nerealistické očakávania – ona je tá perfektná vo všetkom. Precitlivenosť – partner je neustále urazený, alebo rozčarovaný niekým, kto je súčasťou jeho denného života. Svoje negatívne pocity hádže na iného – obvyklé výroky tyrana :“Ty ma rozčuľuješ“; „Nahnevala si ma“; namiesto aby pomenoval len určité konkrétne správanie danej osoby. Typické je tiež obviňovanie iných za vlastné problémy – neúspechy, nezamestnanosť, atď. Prudké zmeny osobnosti a nálad –inak sa správa doma, úplne inak na verejnosti; skoro bez príčiny sa rozčuľí. V jeho minulosti sa už vyskytlo násilné správanie; vyhráza sa násilím, láme a rozbíja veci, v návale vášne hádže vecami na partnera alebo na deti. Rigidná sexuálna rola – chce, aby ho partnerka poslúchala a slúžila mu.

Mýty o domácom násilí:

- *Je to iba „talianske“ manželstvo a hádky, nie domáce násilie* – v hádke stoja proti sebe dvaja rovnocenní partneri; pri domácom násilí je to obeť a násilník; a okrem psychického teroru

ako je ponižovanie, vyhrážanie sa, odopieranie potravy alebo spánku dochádza aj k závažnému fyzickému napádaniu končiacemu nezriedka celoživotnými následkami.

- *Ženy majú násilie vo vzťahu rady* – netreba si násilné správanie zamieňať s túžbou občas sa odovzdať do vôle partnera
- *Príčinou domáceho násillia je alkoholizmus partnera* – alkohol môže byť spúšťacím prvkom alebo posilňovačom, ale podstatou domáceho násillia je získanie prevahy nad partnerom.
- *Ženy mužov k násilliu provokujú* – častá výhovorka násillníkov, ktorým stačí maličkosť, ktorá nie je podľa nich, a žena si „zaslúži potrestanie“
- *Keď žena neodíde zo vzťahu, situácia asi nie je taká strašná* – okrem snahy zachovať úplnú rodinu kvôli deťom tu veľkú rolu môže zohrávať aj naučená bezmocnosť – psychicky zdeptaná žena je presvedčená o svojej neschopnosti riešiť svoje problémy

Psychické následky:

Pokrivené vnímanie reality- aby dala zmysel tomu, čo sa jej deje, týraná žena začne vnímať realitu inak – hľadá vysvetlenie a začne nachádzať vinu v sebe – naozaj by mala vyhovieť všetkému, čo partner požaduje, naozaj je za všetko vinná,...Po určitej dobe tak stráca schopnosť spoľahlivo rozlišovať, čo je ešte normálne a čo už nie.

Blokovanie vyjadrovania hnevu – týraná žena má skúsenosť, že keď odpovie hnevom na partnerovu agresiu, táto sa obvykle ešte vystupňuje – preto zvolí stratégiu potláčania hnevu, a prejavuje ho skôr pasívnym spôsobom ako je napr. sarkazmus.

Disociácia – týmto psychickým mechanizmom sa žena chráni od prežívania bolestivých emócií a pocitov – môže byť úplne vymazať pocity, alebo stratiť spomienky na určitý čas; extrémom je mnohopočetná osobnosť.

Posttraumatická stresová porucha (PTSP) – u týraných žien sa môže rozvinúť komplexný obraz tohto syndrómu – hlavne pri dlhotrvajúcich a závažných prípadoch domáceho násillia; *príznamky sa rozdeľujú do 4 kategórií: vnucujúce sa opätovné prežívanie, vyhýbavé príznaky, príznaky nadmernej aktivity a pridružené príznaky*. Obet' domáceho násillia môže trpieť návalmi traumatických spomienok, pri ktorých znova prežíva zažitú hrôzu, buď cez deň, alebo ako nočné mory. Miernejšou formou je prežívanie náhlych emócií ako smútok či hnev bez sprievodného spomienkového obsahu. Vyhýbavé príznaky sa prejavujú znížením emočného reagovania – traumatizovaný nevie vo vzťahu prežívať emócie alebo ich adekvátne vyjadrovať – liečením sa táto schopnosť postupne obnovuje. Takisto prichádza k vyhýbaniu sa situáciám, ktoré pripomínajú traumatickú udalosť.

Charakteristickým symptómom je depresia rôzneho stupňa – až po závažné riziko samovraždy. Hoci už akútne nebezpečenstvo pominulo, ľudia s PTSP sa často správajú tak, akoby boli v ohrození – aj bez vyvolávajúceho podnetu sa začnú správať podráždene až explozívne. Horšie sa sústredia a majú problém so zapamätaním si nového; často trpia nespavosťou. Následkom extrémneho strachu o život, ktorý pociťovali, môžu byť záchvaty paniky. Veľmi časté sú tiež rôzne telesné potiaže ako bolesti brucha, hlavy, astma, poruchy príjmu potravy a i. Pridruženými príznakmi sú závislosti – útek a úľavu od bolestivých pocitov hľadajú traumatizovaní v alkohole, drogách či liekoch.

Neliečená obeť traumy má zhoršené fungovanie v pracovných i osobných vzťahoch, somatické ťažkosti, znížený pracovný výkon a zvýšené riziko sebapoškodenia.

Ako pomôcť kamarátke: Podľa výskumu v ČR až štvrtina žien o svojej situácii s nikým nehovorí, nielen aby sa obrátili na políciu a iné organizácie poskytujúce pomoc. Preto môže byť veľmi dôležité, aby ste ju podporili, keď sa vám začne zverovať – treba ju podporovať v tom, aby hovorila, uistiť ju o svojej ochote pomôcť- pomôžete jej vyhľadať príslušné organizácie, môže u vás prespať a pod. Dôverujte jej, aj keď je to, čo vám hovorí, pre vás ťažko uveriteľné. Nehodnoťte jej správanie, ale podporte ju vo vyhľadaní pomoci.