

واکنش در برابر خشونت و تهدید در روابط نزدیک با دیگران

این حق شماست که با صحبت درباره آنچه
برایتان رخ داده است
از سایرین
کمک بگیرید!

واکنش در برابر خشونت و تهدید

این دفترچه برای آندسته از افرادی است که در روابط نزدیک خود با دیگران خشونت و تهدید را تجربه کرده اند. ممکن است به واسطه احساساتی که آمادگی رویارویی با آنها را نداشته اید و نمی دانید چگونه با آن برخورد کنید، غافلگیر شوید. رویدادهای احساسی به طور طبیعی در خاطره ها ماندگار می شوند و زمانی رخ می دهند که به هیچ وجه انتظار آن ها را ندارید. از این رو مهم است بتوانید درباره آنچه موجب آزار شما می شود سریعاً پس از تجربه آن با کسی صحبت کنید. این فرد می تواند یک دوست یا هر شخص دیگری باشد. همچنین می توانید با مراکز خدمات درمانی، خدمات اجتماعی، سازمان پناهندگی زنان یا سازمان پشتیبانی از قربانیان حوادث تماس بگیرید.

یک واکنش طبیعی چه می تواند باشد؟

مردم در برابر خشونت و تهدیدها به صورت های مختلفی واکنش نشان می دهند و ممکن است برای رخدادهایی مشابه، عکس العمل هایی متفاوت داشته باشند. برخی افراد سریعاً عکس العمل نشان می دهند در حالی که سایرین ممکن است بعد از مدت زمان طولانی تری – حتی پس از گذشت چند سال– واکنشی از خود نشان دهند. اگر نسبت به واکنش خود یا افراد خانواده تان نگران هستید، این نکته را به خاطر داشته باشید که بسیاری از واکنش ها در شرایط دشوار کاملاً طبیعی هستند. عدم بروز واکنش، به هیچ وجه طبیعی نیست. افرادی که شاهد خشونت بوده اند یا نگران امنیت خود یا دیگران هستند نیز ممکن است واکنش هایی داشته باشند.

تجربه واقعه ای که منجر به بروز جراحت شود ممکن است جنبه های مختلفی از شخصیت شما را تحت تأثیر خود قرار دهد. عکس العمل ها معمولاً در افراد مختلف متفاوت است، اما بسیاری از احساسات و واکنش ها در میان قربانیان خشونت ها، به خصوص خشونت هایی که مکرراً انجام می شوند، یکسان است.

تجربه یک یا تعداد بیشتری از واکنش های زیر کاملاً طبیعی است:

فیزیکی

مشکلات معده، تغییر در الگوی خواب و تغذیه، تعلق، تپش قلب، درد در قفسه سینه، سرگیجه، سردرد، درد در قسمت پشت و گردن و خستگی مفرط.

عاطفی

غم و اندوه، احساس گناه، شرمساری، اضطراب، عصبانیت، کابوس های شبانه، افت و خیزهای عاطفی، از دست دادن کنترل، گوشه گیری، ترس از ادامه خشونت، سکوت، ناتوانی، درماندگی، ناامیدی، یأس و از دست دادن اعتقادات.

فکری

مشکلات حافظه، پریشانی فکر، فراموش کردن زمان، مشکل در تمرکز، دشواری در تصمیم گیری ها، اندیشیدن به خودکشی، تکرار وقایع در ذهن و یادآوری گذشته.

روابط

از دست دادن اعتماد، تغییر در روابط جنسی، حس انتقاد نسبت به سایرین، حس بیگانگی نسبت به خانواده، دوستان و همکاران، احساس تنهایی.

رفتاری

سوء استفاده از مواد، انزوایی حوصلگی، واکنش های شدید به تغییرات کوچک در محیط اطراف، وابستگی بیش از حد به اطرافیان، عدم توانایی در انجام اموری که قبلاً قادر به انجام آن بوده اید.