

# *Utjecaj traume na osobu koja je preživjela seksualno nasilje*


**Seksualno nasilje je traumatski događaj** koji nadilazi uobičajene načine nošenja sa životnim iskustvima. Predstavlja **ozbiljnu prijetnju životu ili tjelesnom i psihičkom integritetu te autonomiji** osobe koja je preživjela seksualno nasilje. Pogođene traumom seksualnog nasilja mogu biti i osobe bliske preživjeloj, kao i neposredni svjedoci/kinje seksualnog nasilja.

Trauma seksualnog nasilja ostavlja **ozbiljne posljedice** na psihičko, tjelesno i seksualno zdravlje te se može odraziti na socijalno funkcioniranje i značajne promjene u ponašanju.

Tipični odgovori prilikom doživljavanja traumatskog iskustva su **borba, bijeg** i tzv. **obamrlost** (smrzavanje) te **odvojenost od doživljavanja vlastitih osjećaja, misli i tijela**. Ovo su mehanizmi psihološkog preživljavanja i nisu pod našom svjesnom kontrolom.

Kao jedan od najizraženijih pokazatelja preživjelog seksualnog nasilja je **slom povjerenja** u druge ljude.






Osobe koje su preživjele neki oblik seksualnog nasilja mogu osjećati strah, tjeskobu, sram, krivnju, zbunjenost, nesigurnost, tugu, bijes, ljutnju i gađenje. Na psihičkom planu mogu biti prisutni osjećaji ugrožene sigurnosti, stalnog iščekivanja opasnosti, nesanice, smetnje koncentracije i pamćenja. Mogu se pojaviti i uznemirujuća sjećanja na traumatski događaj, snovi zastrašujućeg sadržaja, noćne more. Također, mogu se ponašati na način da izbjegavaju sve što ih podsjeća na traumatski događaj ili počinitelja.

Osjećaji koji se pojavljuju normalna su reakcija na nenormalan događaj. **Nema ispravnog ili pogrešnog reagiranja** na preživljeno traumatsko iskustvo, svaka osoba ima pravo na reakcije koje su za nju u tom trenutku moguće.

**Psihološka trauma** utječe na naše pamćenje i čini naše sjećanje rascjepkanim, npr. sjećamo se nekog mirisa, boje, okusa, ali ne i cijelog događaja.

Važno je znati da je **OPORAVAK MOGUĆ.** Put prema oporavku započinje Vašom odlukom, a podržat će ga odgovarajuća stručna pomoć.

**Savjetovalište Centra za žrtve seksualnog nasilja:**

 **01/6119-444**

 **savjetovaliste@zenskasoba.hr**



Projekt "Centar za žrtve seksualnog nasilja" provodi Ženska soba uz financijsku podršku Grada Zagreba, Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom. Sadržaj radne kartice u isključivoj je odgovornosti Ženske sobe i ni na koji način ne odražava gledište Grada Zagreba.