



SÖDERSJUKHUSET

Reacciones habituales tras una violación o intento de violación

Ninguna reacción es equivocada

Todos somos diferentes, por lo que podemos reaccionar de distintas maneras ante agresiones y amenazas. Algunas personas reaccionan de inmediato, en otras la reacción puede hacerse esperar.

Durante los primeros días es posible que te sientas aislada, lo acontecido puede parecerte totalmente irreal, como si hubieras participado en una película. En un momento dado tal vez no sientas nada y al siguiente te invada una mezcla de distintos sentimientos, como tristeza, rabia, miedo o resignación. Es posible que te extrañen tus reacciones y que no te reconozcas verdaderamente a ti misma.

El cuerpo puede reaccionar con dolores de cabeza, escalofríos, indisposición, palpitaciones y tensión muscular. El sueño se puede ver afectado y es posible que tengas pesadillas. Es importante que comas aunque hayas perdido el apetito.

Probablemente desees hallar una explicación de lo ocurrido y existe el riesgo de que te echas la culpa a ti misma y no a quien te ha violentado.

Pasado un tiempo

Puedes sentirte alicaída, intranquila, distraída, agitada y, en la calle, con una actitud más vigilante que en el pasado.

Son frecuentes los problemas de concentración, por lo que es fundamental hallar un equilibrio entre las cosas que eres capaz de hacer y las que no. Tu ánimo puede dar vuelcos, unos días sintiéndote realmente bien y otros volviendo a lo que sentías justo después de lo ocurrido. Trata de expresar el apoyo que precisas de tu entorno. Si no te sientes con fuerzas para explicar a todo el mundo lo que ha pasado, dilo, y pide que respeten tus límites.

Independiente de si tengas alguna persona próxima a ti a quien contarle, puede ser un alivio y de importancia elaborar tus vivencias con un profesional. Puede ser con nosotras o con otra terapeuta de tu confianza.

Södersjukhuset AB

Dirección Sjukhusbacken 10. Dirección postal 118 83 Stockholm. Teléfono 08-616 10 00
La sede de la directiva se ubica en Estocolmo. Número de organización 55 65 95-7403
Bus SL 3, 4, 164. Tren urbano, estación Stockholms Södra



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting



SÖDERSJUKHUSET

Comentarios de mujeres atendidas

«Me siento sucia y repugnante. Apenas puedo probar bocado. No soy capaz de dormir, los pensamientos me dan vuelta en la cabeza y tengo pesadillas.»

«Es como si lo tuviera escrito en la frente, como si todos vieran lo que me han hecho.»

«Tengo la sensación de que los peligros acechan por todas partes, apenas me atrevo a salir, doy un salto si alguien se para cerca mío en el metro.»

«¿Por qué ocurrió? ¿Por qué a mí? ¿Por algo que dije o hice?»

«La mayoría de las personas a mi alrededor parecen estar enfadadísimas. ¿Por qué yo no? Es como si todo fuera mi culpa. Seré yo la rara.»

«Prefiero no pensar en eso pero las imágenes me asaltan de repente.»

«Pensaba que iba a ofrecer mayor resistencia. No contaba con que me iba a asustar tanto y quedar paralizada. También tenía miedo de que me fuera a hacer algo peor.»

«No aguanto cuando la gente inclina la cabeza y se apiada de mí. Preferiría que nadie lo supiera. No quiero que mis amigos ni mi familia cambien el concepto que tienen de mí.»

«A veces simplemente lloro, otras me irrito con todo y todos.»

«No funciono como suelo hacer. Me resulta imposible concentrarme y pensar claro.»

«Cuando salgo me parece verle por todas partes.»

«¿Cómo voy a poder confiar de nuevo en alguien? ¿Y seré capaz alguna vez de volver a confiar en mí misma?»

«Evito todo lo que me recuerda lo sucedido, ipero empiezo a darme cuenta de que no debo permitir que ello coarte mi vida!»

Södersjukhuset AB

Dirección Sjukhusbacken 10. Dirección postal 118 83 Stockholm. Teléfono 08-616 10 00
La sede de la directiva se ubica en Estocolmo. Número de organización 55 65 95-7403
Bus SL 3, 4, 164. Tren urbano, estación Stockholms Södra



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting