



SÖDERSJUKHUSSET

Tecavüze uğramış kadınlar için acil yardım
Kadın bakım/Doğum

BİR TECAVÜZ YA DA TEVAVÜZ GİRİŞİMİ YAŞANMASINDAN SONRA GÖZLENEBİLEN GENEL TEPKİLER

Hatalı tepki yoktur

Hepimiz farklıyız bu yüzden şiddet ve tehditlere karşı farklı tepkiler gösteririz. Kimi hemen tepki gösterirken kimi de bir süre sonra tepki gösterir.

İlk günlerde kendini kapanmış gibi hissedebilir, hatta yaşadığın olay sanki gerçek değilmiş hatta bir filmde bir kesitmiş gibi hissedebilirsin. Duygularında bir boşluk hissedersin. Mevcut duyguların ise acı, öfke, korku ve çaresizlik duyguları ve çaresizlik duygularından oluşan karışık bir duygu bütünü olur.

Verdiğin tepkilere kendin bile şaşırırsın, hatta artık kendini bile tanıyamadığını düşünürsün. Vücudun baş ağrısı, üşüme hissi, keyifsiz, kalp çarpıntısı ve gerginleşmiş kaslarla tepki verir.

Geceleri kabus görmeye başlarsın. İştahınız kaybolmuş olsa da yemek yemeniz çok önemlidir. Bütün olanlara bir açıklama bulmak istersiniz ve bu noktada kendini suçlamanız gibi bir risk söz konusudur.

Bir süre sonra

Kendinizi üzgün, huzursuz, dalgın ve tedirgin hissedebilirsiniz. Dışarıdayken daha önceleri olduğunuzdan daha dikkatli olmaya çalışırsınız.

Konsantrasyon güçlüğü çekmeniz olağandır, bu sebeple yapabilecekleriniz ve yapamayacaklarınız arasında bir denge oluşturmanız gerekmektedir. Bazı günler çok iyi geçtiğini düşünürken bazı günler ise olayın yaşanmasının ardından girdiğiniz sürece geri döndüğünüzü hissedebilirsiniz.

İçinde bulunduğunuz durum için nasıl bir desteğe ihtiyacınız olduğunu ifade etmeye çalışınız. Yaşadığınız her şeyi anlatmak istemezseniz bunu belirtebilirsiniz, hatta bizi sınırlarınıza saygı duymamızı isteyebilirsiniz. Çevrenizde size destek olabilecek kimse yoksa, AVK ile yada başka bir görüşme kurumu iletişim halinde olmanız faydalı olacaktır.

Görüştüğümüz kadınlardan bazılarının ifadeleri

”Kendimi o kadar kirli ve iğrenç hissediyorum ki. Neredeyse hiç yemek yemiyorum.Uyuyamıyorum, düşünceler beynimde uçuşuyor ve kabus görüyorum”

”Sanki alnımda yazıyormuş gibi hissediyorum. Sanki bana bakan herkes başımdan geçenleri okuyabiliyor gibi hissediyorum”.

”Her an bir yerden bir tehlike gelecekmiş gibi hissediyorum. Neredeyse dışarı çıkmaya korkuyorum. Metroda yanıma yaklaşan biri olduğunda sığıyorum”

”Bunun olmasının sebebi ne? Neden ben? Bu sadece söylediğim yoksa yaşadığım bi şey miydi?”

”Çevremdeki insanların çoğu bana korkusuzmuş gibi geliyor. Ben niye öyle olamıyorum? Sanki herşey benim suçummuş gibi geliyor, tuhaf olmalıyım.”

”Mümkün olduğunca düşünmemeye çalışıyorum ama beynimdeki resimler istemdişi olarak birden karşıma çıkıveriyor.”

”Daha çok karşı koyabileceğimi düşünüyordum- bu kadar korkacağımı ve tepkiden yoksun kalacağımı hiç düşünmemiştim.Bana daha da kötüsünü yapacağından korktum”.

” İnsanların başlarını eğip bana acımalarından nefret ediyorum. Aslında kimsenin bundan haberdar olmamasını tercih ederdim. Ne arkadaşlarımın ne de ailemin gözünde benim hakkımda başka bir fikre sahip olmalarını istemem”.

”Bazen ağlıyorum, bazen ise herşeyden ve herkesten rahatsız oluyorum”

”Hiç bir işlevim yokmuş gibi hissediyorum, hiç bir şeye konsantre olamıyorum ve net düşünemiyorum”.

” Onu her yerde gördüğümü zannediyorum”

”Birilerine tekrar nasıl güveneceğim? Kendime bir daha güvenebilecek miyim?”

”Bana olanları hatırlatan herşeyden kaçınıyorum, ancak bunun hayatımı sınırlamasına izin vermemesini öğrenmeliyim!”

Lena Wennersten, Sosyal Danışman ve Monika Hartig, Doktor Psikolog.