

KAIP ATPAŽINTI PREKYBOS ŽMONĖMIS AUKĄ?

(paruošta pagal J. L. Herman, 2006: 167)

Emocijų reguliavimo pokyčiai:

- Prislegta nuotaika (pikta, prislėgta nuotaika, įsitempimas, priekabumas, dirglumas);
- Pasikartojantys mėginimai nusižudyti;
- Savęs žalojimas;
- Pratrūkstantis pyktis arba emocinė nejautra, kurie kaitaliojasi;
- Stipriai išreikštas arba nuslopintas seksualumas, kurie kaitaliojasi.

Sąmonės pokyčiai:

- Visiškas prisiminimų apie trauminius įvykius netekimas arba atsiminimų ir ypač jų kiekio padaugėjimas;
- Jausmo „tarsi tai ne su manimi vyksta“ atsiradimas;
- Atotrūkis nuo realybės
- Sunkios patirties pergyvenimas iš naujo, nuolatinis grįžimas mintimis į trauminį įvykį.

Savęs suvokimo pokyčiai:

- Bejėgiškumo jausmas arba iniciatyvos nebuvimas;
- Gėda, kaltė, savęs kaltinimas;
- „Nešvarumo“, stipraus pažeminimo išgyvenimas;
- Vienišumas, įsitikinimas, kad niekas Tavęs nesupranta.

Išnaudotojo suvokimo pokyčiai:

- Neįstengiama nutraukti santykių, keršto planų kūrimas;
- Smurtautojui priskiriamos „visagalio“ savybės;
- Idealizavimas ar paradoksalus dėkingumas smurtautojo atžvilgiu;
- Ypatingo santykio su išnaudotoju jausmas;
- Smurtautojo tikėjimo sistemos arba mąstymo perėmimas.

Santykių su kitais žmonėmis pokyčiai:

- Izoliacija ir atsitraukimas;
- Artimų santykių iširimas;
- Nuolatinis nepasitikėjimas;
- Daug kartų žlugusios pastangos save apsaugoti.

**Jeigu PASTEBĖJAI ĮVARDINTUS POŽYMIUS,
skambink 112, prašyk policijos pagalbos nedelsiant!**

Jeigu nesi tikras/-a dėl savo ar artimojo žmogaus išgyvenimų, esi terorizuojamas/-a, šantažuojamas/-a arba verčiamas/-a kažką daryti prieš savo valią, bet nežinai, ar kas nors gali tau padėti, paskambink į [Pagalbos moterims liniją](tel:80066366) telefonu 8 800 66366 arba parašyk el.laišką: pagalba@moteriai.lt, išdrįsk nebekentėti!