



Síndrome de trauma por **violencia sexual**

El abuso sexual es un crimen violento y a menudo produce repercusiones psicológicas.

Cada persona que es abusada expresa miedo por su vida, aun si se usa o no un medio para amenazarla.

"El abuso sexual es la última violación hacia uno mismo, un breve homicidio. O tal vez peor, porque en el homicidio se deja de existir y no se puede sufrir más".

Emociones y comportamientos que la víctima puede mostrar:

- **Shock:** aturdido como robot, tranquilo, histérico, irracional, tembloroso, pálido, frío.
- **Negación:** incredulidad, minimiza la experiencia, bloqueos de memoria, puede no informar por mucho tiempo.
- **Confusión:** incapaz de responder preguntas simples o seguir instrucciones, distorsiona la realidad.
- **Impotencia:** incapaz de tomar decisiones, impotente, pérdida de autonomía.
- **Miedo:** prevención, cree en la amenaza de represalias, no puede estar solo, no puede estar en una multitud, fobias.
- **Ira:** gritos, insultos, lesiones auto destructivas, comportamiento hostil.
- **Culpa:** se culpa así mismo, cree que provocó el ataque, culpa a otros por no protegerlo.
- **Vergüenza:** avergonzado, puede que no quiera discutir la experiencia, se auto condena.
- **Aislamiento:** se retira, se queda en la cama, no habla.
- **Depresión:** llanto, letargo, irregularidades del sueño, falta de apetito, falta de cuidado personal, suicidio.

Brinde su **apoyo y comprensión** a esta persona

El abuso sexual representa una alteración del estilo de vida de la víctima, no solo durante los días y semanas inmediatos posteriores al incidente, sino posiblemente más allá de esas semanas y meses.

Finalmente, la persona se da cuenta de que no puede continuar sin afrontar estos sentimientos y enfrentarse a la realidad de la situación. Esta persona puede cambiar drásticamente su estilo de vida en este momento. Generalmente hay una parte del trauma que debe resolver y, a menudo, es el más difícil y doloroso de manejar.

El sentimiento más fuerte que experimentan la mayoría de las víctimas es el sentimiento de culpa.

La culpa puede sentirse con mayor intensidad si se presenta en una de las siguientes situaciones: 1) las mujeres están condicionadas por la sociedad a sentir que buscó ser abusada y que, si se hubiera comportado correctamente, esto no habría sucedido. Muchas mujeres se enfrentan al tipo de reacciones de sus esposos, novios, padres u otras personas que tienden a culpar a la víctima por lo que le sucedió.

2) Probablemente lo más aterrador es aceptar que el abuso sexual ocurrió como resultado de la suerte y que podría volver a ocurrir sin provocación alguna de su parte. Esta falta de control es demasiado difícil de manejar para muchas víctimas de abuso sexual. Es mucho más fácil para ellas, fingir que debió haber hecho algo para que esto le sucediera. La víctima tiene una necesidad real de recuperar el control y sentirse culpable por lo que podría haber hecho mal para que le ocurriera esa experiencia., es una forma de recuperarlo. 3) Ser violentado sexualmente es una experiencia muy humillante y deshumanizante. Cuando la víctima se asigna un papel en la situación, puede sentirse más humana nuevamente.



Esta persona **necesita** de usted

Cualquiera de estas reacciones son normales. El estrés de estas reacciones se agrava cuando la víctima no comprende lo que está sucediendo o qué esperar en el futuro.

Hágale saber a la víctima que lo que siente es una reacción normal a un evento anormal. Si no se trata, los síntomas pueden conducir a un deterioro vital en el desarrollo de su vida cotidiana.



Cualesquiera que sean los sentimientos de la víctima después del episodio traumático, es importante que pueda hablar con alguien que esté dispuesto a dejarla expresar sus sentimientos y que no tome decisiones o juicios personales sobre cómo debería reaccionar o cómo debería haber manejado mejor la situación.

La cantidad de relaciones de apoyo y comprensión que una víctima recibe de su familia, amigos y entorno son de importancia crítica en su recuperación y en la posterior inclusión en todas sus áreas de vida.

