

An abstract graphic composed of several overlapping, semi-transparent shapes in shades of yellow and green. The shapes are rounded and elongated, resembling stylized human figures or limbs. One prominent figure is in the center-right, with a bright yellow head and a green body. Other shapes in various shades of yellow and green are scattered around it, some overlapping, creating a sense of movement and depth. The background is a solid dark blue.

Брошюра для молодежи

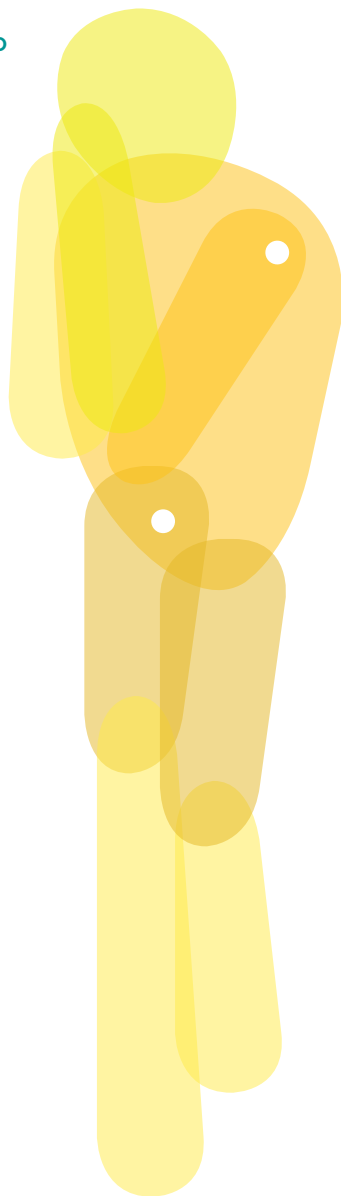
Информация по поводу насилия и его последствий для здоровья

Ассоциация Травмопамять и Виктимология
Ассоциация Прервать молчание
Текст Доктора Мюръель Сальмона
Перевод текста : Наталья Филипп

Насилие, которому ты подвергся(-лась), или которому ты был(-а) свидетелем, имело тяжелые последствия для твоего физического и психического здоровья.

Насилие, это нарушение твоих прав. Агрессивность, избиения, ругательства, словесные унижения, а также половой акт, к которому взрослый или ровесник тебя склоняют, а для тебя это выглядит бессмысленным, или ты этого не хочешь, или ты к этому не готов(а), не «нормальны». Это – правонарушения, которые закон наказывает как таковые или даже как преступления (изнасилование), но которые еще случаются в недостаточто справедливом и равноправном обществе.

**У тебя есть права,
тебе могут помочь,
тебя нужно защитить.
Последствия насилия
можно вылечить.**

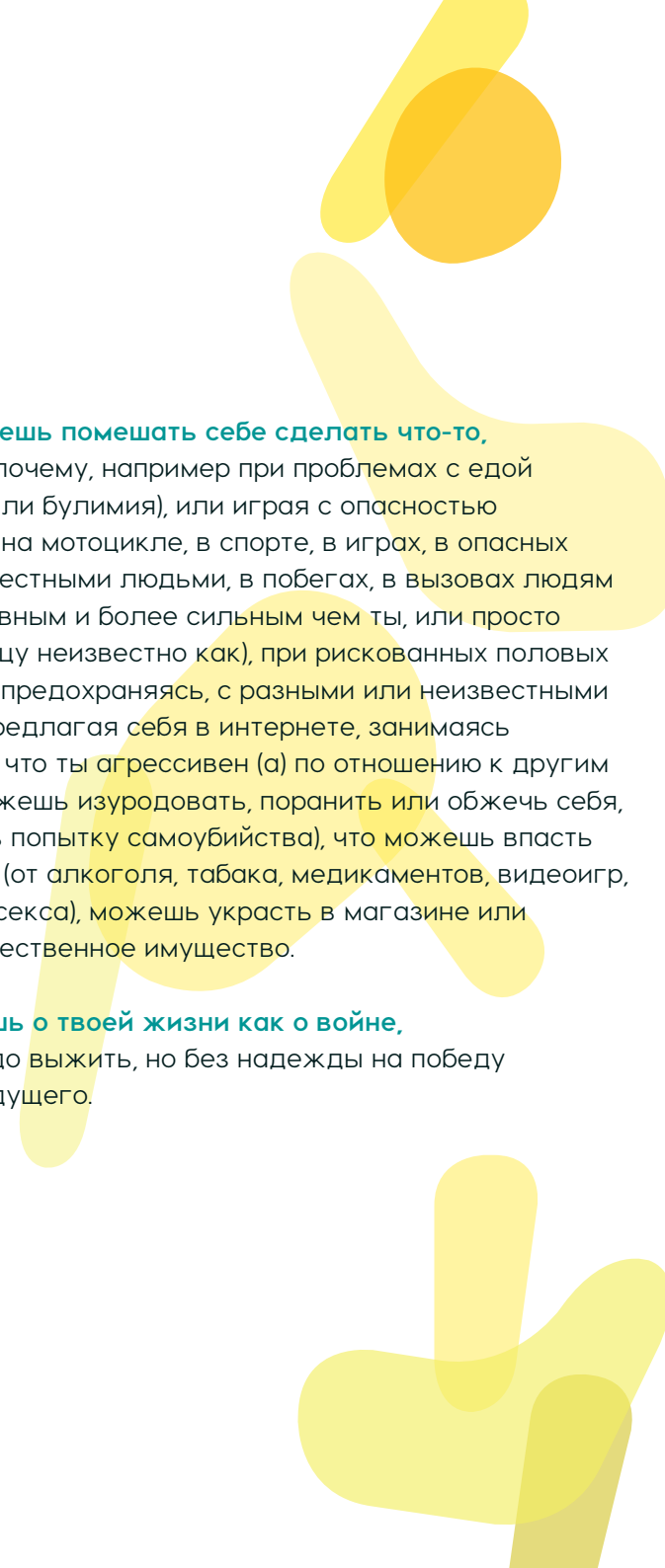


Бывает ли так,

что ты чувствуешь себя одиноким (ой), покинутым (ой), депрессивным (ой), плохо физически и психически, что у тебя бывают вспышки воспоминаний, мыслей, чувств, картин насилия, которые преследуют тебя, что тебе не спится или ты видишь кошмары...

что ты чувствуешь себя как бы отключенным (ой), парализованным (ой), играющим (ей) роль (улыбающегося парня или девушки, у кого все в порядке, нет проблем), как будто ты это не ты, а кто то другой в твоём теле. Что тебе стыдно за себя, что ты винишь себя, никому не доверяешь, чувствуешь себя не таким (ой) как все, ничтожным (ой), страшным (ой), ненужным (ой), сходящим (ей) с ума.

что ты всего боишься, опасаясь, всё держишь под контролем. Что у тебя бывают приступы паники, когда сердце бьется все чаще, дыхание перехватывает, у тебя дрожь и тошнота, и тебе кажется, что ты умираешь. Что ты избегаешь некоторых ситуаций или некоторых мест, где тебе слишком тревожно (фобии), или некоторых тем при разговоре, что ты чувствуешь себя нервно или злишься без причины, думаешь о плохом и страшном, тебе ничего не хочется, ни увидеть друзей, ни выходить, ни заниматься в школе, ни разговаривать, ни даже думать. Что ты чувствуешь себя всё время усталым (ой), тебе хочется умереть, покончить с жизнью. Тебе сложно запомнить уроки, сосредоточиться, размышлять или отвлечься.

A large, stylized yellow hand graphic is positioned on the left side of the page. The hand is composed of several overlapping, semi-transparent yellow shapes, giving it a soft, ethereal appearance. The fingers are spread out, and the overall shape is reminiscent of a hand reaching out or gesturing.

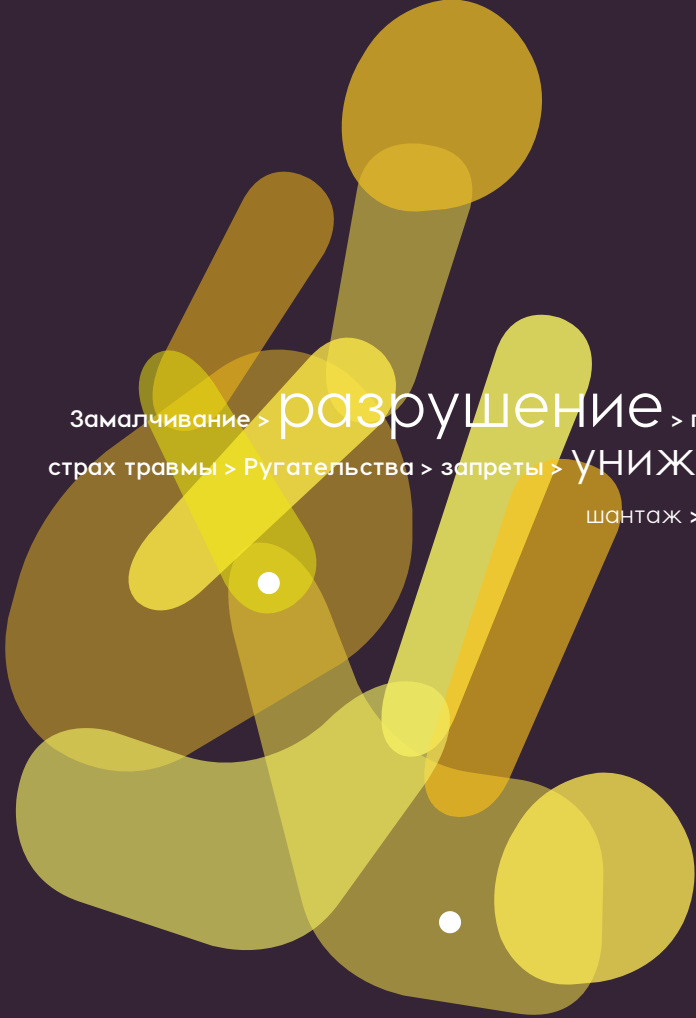
что ты не можешь помешать себе сделать что-то, даже не зная почему, например при проблемах с едой (анорексия и/или булимия), или играя с опасностью (в машине или на мотоцикле, в спорте, в играх, в опасных связях с неизвестными людьми, в побегах, в вызовах людям более агрессивным и более сильным чем ты, или просто пересекая улицу неизвестно как), при рискованных половых сношениях (не предохраняясь, с разными или неизвестными партнёрами, предлагая себя в интернете, занимаясь проституцией), что ты агрессивен (а) по отношению к другим или к себе (можешь изуродовать, поранить или обжечь себя, или совершить попытку самоубийства), что можешь впасть в зависимость (от алкоголя, табака, медикаментов, видеоигр, азартных игр, секса), можешь украсть в магазине или испортить общественное имущество.

Что ты думаешь о твоей жизни как о войне, на которой надо выжить, но без надежды на победу и опасаясь будущего.

А что если твоё состояние связано с пережитым насилием

Ты может думаешь, что ты «не создан (а) для жизни», что ты слишком чувствителен (а), что ты родился (ась) таким (ой). Но это не правда, все эти трудности и твоё состояние можно объяснить, это обычные последствия насилия. Эти последствия порождаются реакциями твоего мозга, чтобы позволить тебе выжить, и их можно вылечить.

Эти проблемы являются нормальными последствиями ненормальных ситуаций. Сегодня мы знаем, что это доказательства «внутренней раны» нанесённой насилием: психической травмы.



Замалчивание > разрушение > преследование
страх травмы > Ругательства > запреты > унижения
шантаж > угрозы

Что такое насилие ?

Насилие – это угрозы или применение физической силы или власти против тебя, чтобы причинить тебе боль, подчинить или использовать тебя, что может повлечь за собой физические или психологические травмы, недоразвитие или лишения.

Оно может быть

... **словесным** : ругательства, крик, молчание, игнорирование тебя.

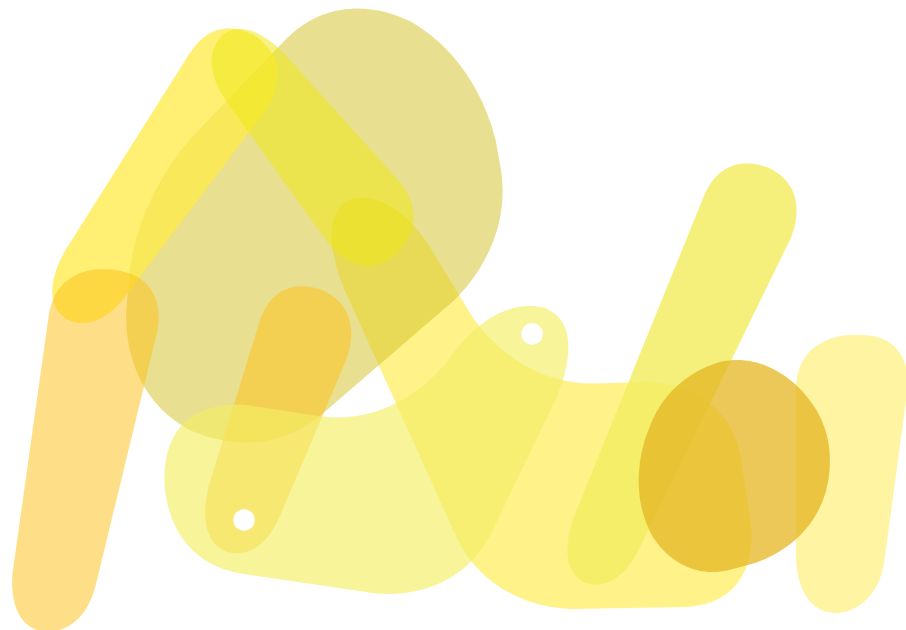
... **материальным** : запрет на еду, лечение, выбор твоих друзей, покупки нужной тебе одежды, выбор учебы, всего необходимого на каждый день и всего, что тебя касается, доступ к контрацепции или прекращению беременности, неуважение твоей личной жизни (комната, ванная, почта, телефон, компьютер), конфискация документов, уничтожение личных вещей.

... **психическое** : принуждение, шантаж, унижение всеми возможными средствами, преследование, манипуляции, угрозы (побить, убить или бросить тебя..).

... **физическое** : побои, раны, ожеги, разрушение предметов с целью напугать или их использование для ударов (ремень, веник, обувь, деревянные ложки итд), удерживание взаперти, угрозы и попытки убийства (удушение, утопление, посредством оружия).

Сексуальное насилие

... изнасилование : это проникновение сексуального характера, вагинальное, оральное или анальное, половым членом, пальцами или другими предметами, проникновение, которое тебе навязывают или пытаются произвести насильно, с угрозами, принуждением или внезапно, застав тебя врасплох. Это преступление против твоей личности, оно рассматривается как ещё более тяжкое, если тебе меньше 15ти лет, если ты инвалид, и если агрессор является взрослым и имеет влияние на тебя (является членом семьи, присматривает за тобой, лечит тебя, воспитывает или учит...), или если его совершают несколько человек (коллективное изнасилование).



... сексуальное нападение : это когда трогают или пытаются дотронуться до частей тела сексуального характера (ягодиц, груди, половых органов), или принуждают смотреть или трогать половые органы другого человека, смотреть или совершать половой акт, когда целуют или пытаются поцеловать тебя, даже если ты этого не хочешь и тебе это не нравится, или когда тебя снимают на фото или видео, заставляют смотреть порнофильмы.

... сексуальное домогание. Если тебе меньше 15ти лет, никакой совершеннолетний старше 18ти лет не имеет права проявлять по отношению к тебе поведение сексуального характера (целовать, ласкать, показывать свои половые органы, порнографические картинки или фильмы, заставлять тебя совершать действия сексуального характера, вступать в половые сношения), даже ненасильно, без угроз, принуждения или внезапно. Даже, если тебе кажется, что ты согласен (а), закон считает, что ты не достиг достаточной зрелости, чтобы точно знать, чего ты хочешь в плане взрослой сексуальности, и что ты не сможешь сказать нет взрослому, если он просит тебя о действиях сексуального характера.

Закон предусматривает, что если тебе между 15ью и 18ью, взрослый человек, несущий за тебя ответственность, не имеет права проявлять по отношению к тебе поведения сексуального характера.

... **кровосмешение** : сексуальные приставания или изнасилование, совершённое членом твоей семьи (родителем, родным или неродным, бабушкой или дедушкой, братьями, сёстрами, родными или сводными, родственниками по материнской или отцовской линиям). Закон рассматривает кровосмешение как одну из самых серьёзных форм сексуального насилия по отношению к детям и подросткам, закон говорит об отягчающих обстоятельствах.

... **сексуальное домогательство** : это настойчивые и повторяющиеся предложения или поведение сексуального характера, которые затрагивают твоё достоинство, унижают тебя или создают пугающую, враждебную, оскорбляющую обстановку, чтобы нажать на тебя и добиться полового акта.

... **дедовщина** : ситуация, когда ты, по своей воле или нет, подвергаешься или сам совершаешь оскорбляющие достоинство и унижающие действия, а именно сексуального характера, во время событий или собраний, связанных с учебой и общественным образованием.

... **сексуальная эксплуатация (рабство)** : принуждение к половому акту за деньги или вознаграждение (как рабочее место, жильё), к проституции или порнографии.

... **брак по принуждению** : если твоя семья давит на тебя или заставляет против твоей воли вступить в брак, гражданский ли, религиозный или по обычаю.

... **увечья сексуального характера** : увечья части женских половых органов, иссечение, инфибуляция. Если девочку изувечили до 15 лет, это – преступление, после 15 лет это – правонарушение. Французский закон применяется также в случае, когда увечье было нанесено за рубежом.

Нападения > домогательство >

ИЗНАСИЛОВАНИЕ давление > принуждение >
проституция > оскорбление достоинства

Насилие,

даже одноразовое,
это покушение на твои права,
это лживый спектакль,
чтобы заставить тебя поверить, что ты ничего не стоишь,
что ты должен (а) подчиниться,
что ты себе не принадлежишь, что ты только вещь,
что ты сам (а) виноват(а) и ты это заслужил (а),
и даже иногда что ты не имеешь права жить.
Но это неправда, это ложь!
Ты никогда не виноват (а) в причинённом тебе зле,
виноват в нем тот, кто совершил насилие.

**У тебя есть права и достоинство,
никто не должен причинять
тебе зло,
унижать или использовать
тебя или твоё тело.**

Насилие – явление

... серьёзное : это нападки на твоё тело и твой мозг, которые не уважают твоего права на жизнь в безопасности и которые караются законом.

... часто встречающееся : оно совершается любым типом людей и в любых семьях (богатых и бедных), в различной культурной среде и людьми разного происхождения. Но его редко принимают всерьёз. Слишком часто делается вид, что ничего не произошло, как будто ты все выдумал (а), или как будто ничего в этом нет страшного, может так даже лучше для тебя, ты сам (а) этого заслужил (а) или спровоцировал (а), недостаточно себя защитил (а)! И даже, в случае сексуального насилия, как будто оно было вызвано желанием, любовью и даже нравилось тебе.

... возможно совершенное знакомым тебе человеком : членом твоей семьи, приятелем (ницей), возлюбленным (ой), преподавателем (ницей), воспитателем (ницей), тренером, медицинским работником и тд.

... умышленное : люди совершающие насилие хотят взять верх силой и любыми способами.

... характерное : почти всегда более сильные люди жестоки по отношению к более слабым или к тем, кто не может защитить себя. Взрослые к детям и подросткам, здоровые люди к людям с ограниченными способностями, большие к маленьким, мужчины к женщинам (в семье, на работе, и в случае сексуального насилия чаще всего).

Как насилие уродует твоё здоровье?

Механизм психотравмы :

Под воздействием боли, страха, непонимания, невозможности убежать мозг блокируется, как бы парализуется. Это называется состоянием поражения, которое мешает нам действовать, и это нормальная реакция (нельзя упрекать тебя в том, что ты не кричал (а), не отказывался (лась), не защищался (лась), не убегал (а)).

В этот момент человек охвачен состоянием сверхсильного стресса, которого мозг не может больше контролировать.

Этот стресс опасен для сердца и для нейронов, и чтобы их защитить мозг «вырубается», заглушая стресс, как электросеть от повышенного напряжения.

Для отключения он выделяет наркотические субстанции, которые анестезируют. Человек «расслаивается», разделяется изнутри на части, чтобы меньше чувствовать боль :

- ... тело здесь, а мысли далеко
- ... ощущение, что человек покидает тело
- ... человек не чувствует тела, но всё видит
- ... чувствует себя парализованным
- ... можно подумать, что всё не реально
- ... может быть приступ смеха, даже когда больно или страшно.

Единственными виновниками своих поступков являются те, кто совершает насилие. Сексуальное насилие, семейное насилие и насилие в паре является самым опасным, особенно для девушек и молодых женщин, которые больше всего от него страдают.

... Но эта диссоциация мешает мозгу правильно сохранять происходящее в своей памяти и запоминать в нормальных условиях.

Воспоминания тоже разделяются на кусочки.

Ты можешь забыть всё или часть причинённого тебе насилия, а некоторые воспоминания могут вернуться гораздо позже. Кроме того эти воспоминания из-за отключения мозга становятся другими, они зависают в определённой зоне мозга. Даже в случае давнего насилия кажется, что всё произошло только что или ещё происходит в вспышках, кошмарах и кризисах паники. И как в машине времени ты возвращаешься в прошлое каждый раз, когда что-то напоминает тебе совершённое насилие : жест, слово, место, запах, стресс, похожий на насильника человек, фильм и тд.

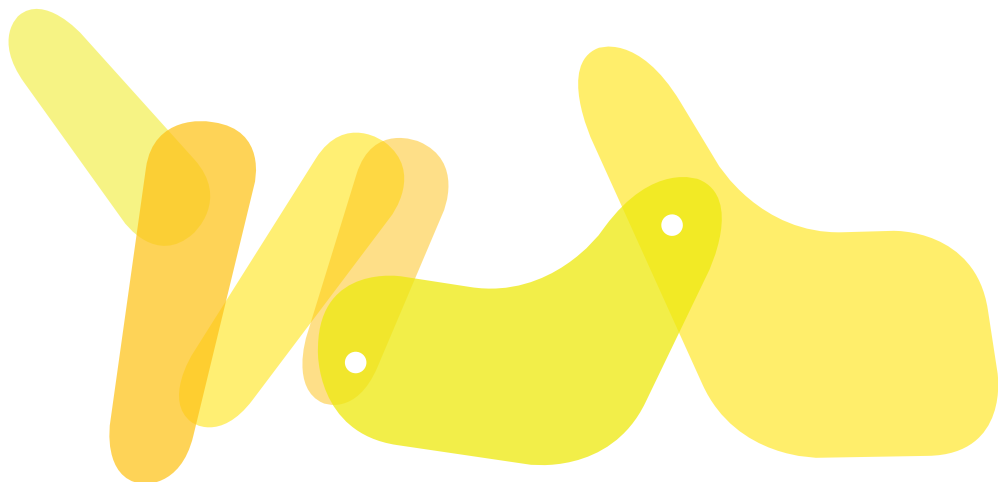
Это называется

ТРАВМАТИЧЕСКОЙ ПАМЯТЬЮ

Жизнь становится минным полем, где «травматическая память» может взорвать голову на каждом шагу, каждый раз разбудив те же чувства, тот же страх, ту же панику, ту же боль, те же запахи, звуки, ругательства и услышанные когда то убийственные фразы.

Поэтому ты стараешься не наступить на мину, избегая всего что может напомнить насилие, стараешься не думать об этом и не говорить на эту тему.

Если слишком многое напоминает о насилие, или если оно ещё продолжается, ты стараешься забыться употребляя табак, алкоголь, **наркотики, надеясь вырубить мозг специально**, чтобы было менее больно.



Это называется диссоциативным анестезирующим поведением

Некоторые поступки тоже могут отключать мозг.

Ты их совершаешь не понимая, почему ты их совершаешь, почему другие тоже не понимают тебя думая, что тебе нравится боль, стресс, насилие.

Например, ты подвергаешь себя опасности, можешь причинить себе боль, поранить себя, обжечь, ты обожаешь боевики, экстремальные виды спорта, опасные игры, рискованный секс, провоцирующее поведение, ты жесток (а). И это вырубает мозг из-за опасности и повышенного стресса.

**Мозг производит свои наркотики и значит,
ты больше не чувствуешь
ни страха, ни боли.**



К сожалению, это «закачивает» в память всё новые травмирующие воспоминания. Нужно будет снова и снова отключаться, и для этого совершать всё более странные и опасные поступки, чтобы ничего не чувствовать. Также ты можешь начать думать, что ты плохой (ая), сумасшедший (ая), виноватый (ая).

А ты просто стараешься выжить и меньше страдать.

Чаще всего люди твоего окружения не понимают твоего поведения и делают тебе упреки, или пользуются твоей слабостью (когда ты можешь быть парализован (а) из-за опасности и не можешь постоять за себя), чтобы причинить тебе ещё большую боль.

Кроме того, из-за травматической памяти ты можешь быть захвачен (а), как бы заражён (а), ругательствами, убийственными фразами, презрением, ненавистью, порочным возбуждением, желанием заставить тебя страдать и разрушить тебя со стороны того, кто причинил тебе зло. Это всё крутится в твоей голове, и ты можешь подумать, что виновен (а) ты в этом сам (а), что это твои мысли, что сам себя ненавидишь, презираешь, чувствуешь себя нулём, глупым (ой), страшным (ой), виноватым (ой), ничего не стоящим (ей) и заслужившим (ей) то, что с тобой случилось, потому что тебе нравится страдать, причинять себе самому (ой) боль, разрушать себя, и даже может покончить с собой, потому что ты не можешь рассказать об этом и защитить себя. Это не твои мысли. Они порождены твоими агрессорами и заселили тебя.

Ты можешь сам (при помощи твоей травматической памяти) выявить то, что идёт не от тебя, а от твоих агрессоров, когда мысли твои несуразные, когда ты не узнаешь себя в своих мыслях и поступках, когда ты понимаешь, что никогда бы не подумал (а) так о ком-то в такой же ситуации.

Последствия на твоём физическом здоровье

Кроме возможных ран и следов от ударов у тебя может ухудшиться здоровье, и ты можешь :

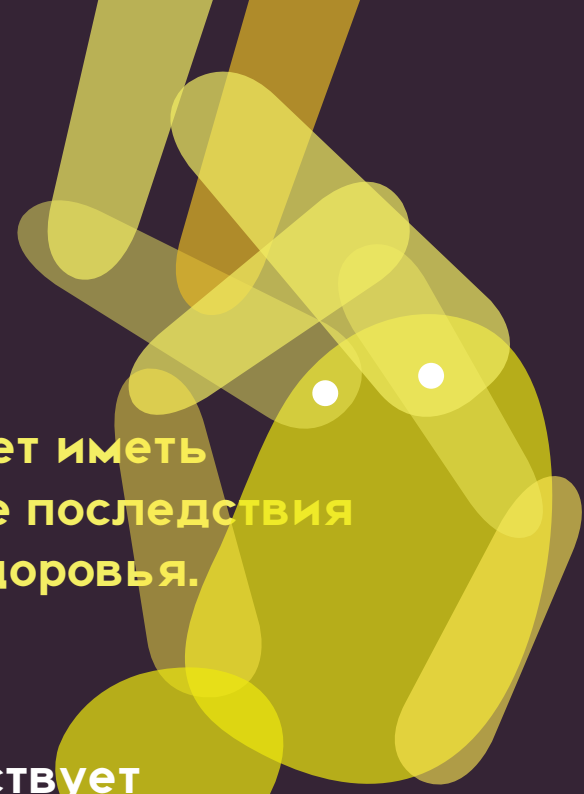
... **плохо спать**, часто чувствовать сильную усталость и заболеть,

...**чувствовать себя разбитым (ой)**, испытывать хроническую головную боль, боль в спине...

... **часто чувствовать боль в животе**, тебя может тошнить или рвать, у тебя могут быть гинекологические проблемы, экзема...

... **испытывать учащённое сердцебиение**, затруднённое дыхание, и позже это может вылиться в болезнь, как например повышенное артериальное давление, диабет или сердечный недуг.

... **при изнасиловании требуется срочная медицинская помощь**, чтобы избежать беременности или половой инфекции. Важно иметь доступ к срочной контрацепции (противозачаточные таблетки следующего дня со сроком принятия до 72 ч и до 5 дней по рецепту) и потом иметь возможность прервать беременность до 12 недель и позже (путем медицинского вмешательства в случае изнасилования, когда решение принимается для сбережения твоего здоровья), а также иметь срочный доступ к профилактическому лечению половых болезней (до 48 ч при вирусе СПИДа или гепатита B и C).



Насилие может иметь значительные последствия для твоего здоровья.

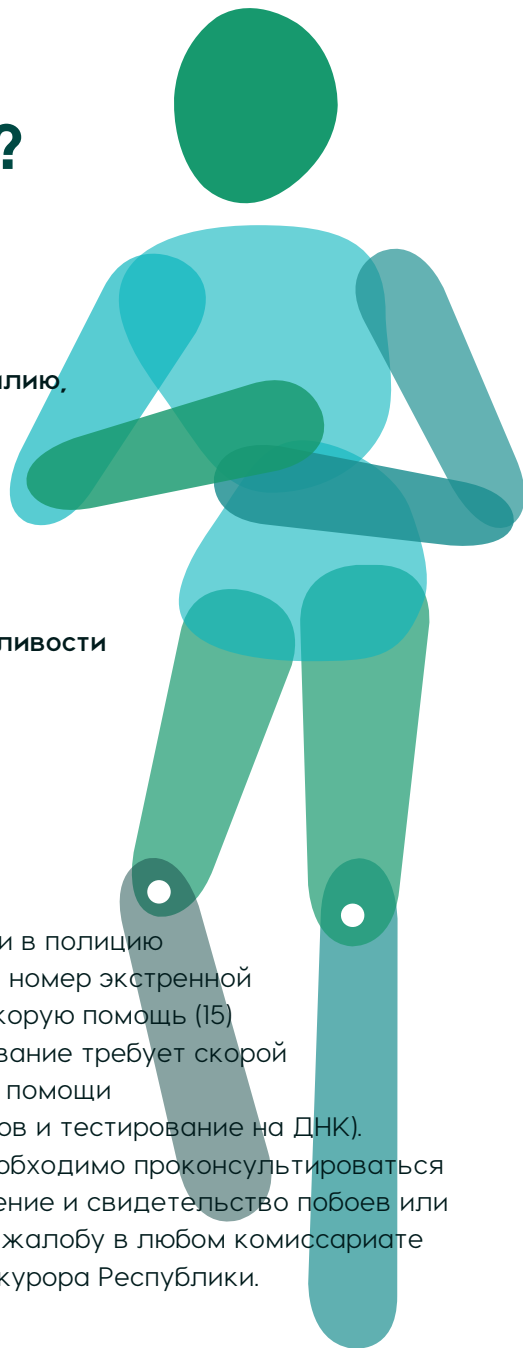
Однако существует эффективная медицинская и специализированная психологическая помощь, позволяющая выявить связь между насилием и психической травмой, понять её, взять под контроль, вылечить травматическую память и избежать больших последствий.

Что делать?

У тебя есть права :

право не подвергаться насилию,
право сказать нет,
право защитить себя,
право осудить насилие,
подать в суд,
право на защиту,
на помощь, на лечение,
на восстановление справедливости
и возмещение ущерба.

Если ты в опасности, позвони в полицию или жандармерию (17) или на номер экстренной помощи (119), при ранении в скорую помощь (15) или пожарным (18). Изнасилование требует скорой медицинской и юридической помощи (сбор доказательств, анализов и тестирование на ДНК). В случае любого насилия необходимо проконсультироваться у врача, чтобы получить лечение и свидетельство побоев или ранения. Ты можешь подать жалобу в любом комиссариате или жандармерии, или у прокурора Республики.



**НЕ
МОЛЧИ**

... Не уединяйся, не молчи, даже если это трудно, потому что надо снова пережить насилие, или потому что тебе угрожали, или ты боишься реакции людей. Лучше всего было бы, если бы тебе задали вопрос, подвергаешься ли ты, или подвергался (лась) ли ты насилию. Всё больше профессионалов обучают этому. Но ты можешь рассказать взрослым, которым ты доверяешь, врачу, социальному работнику или психологу в школе, в полиции или жандармерии, или позвонить на специальный номер (указан на последней странице).

... Существует всё больше законов и ресурсов, чтобы бороться с насилием, чтобы прекратить его. Ты можешь подать жалобу, и тебя должны защитить. Если тот, кому ты рассказываешь, не верит тебе, винит или осуждает тебя, он не прав, даже если это профессионал. В таком случае попробуй обратиться к другому, пока не найдёшь нужного человека, который сможет тебе помочь.

... Если ты прочитал (а) в этой брошюре про то, что ты сам чувствуешь, или про проблемы похожие на свои, не молчи! Если у тебя бывают мысли покончить с жизнью, не оставайся один (одна). Тебе могут помочь, и эта помощь защитит тебя и ты почувствуешь себя лучше физически и психически в твоей жизни. Те, кто подвергает тебя насилию, могут и должны прекратить его, и даже ответить за него перед законом. Профессиональные работники могут помочь им изменить поведение.

Ты также можешь найти помощь или советы позвонив по следующим номерам

Allô Enfance Maltraitée

(Алло Измученное Детство)
Тел : 119 (звонок бесплатный,
24 ч в сутки)
<http://www.allo119.gouv.fr>

Viols-Femmes-Informations

(Изнасилование-Женщины-
Информация)
Тел : 0 800 05 95 95
(зелёный номер ассоциации CFCV
(Коллектив феминисток против
насилия)), звонок бесплатный
<http://CFCV.asso.fr>

Women Safe

Institut de Santé Génésique
Безопасность Женщины Институт
Репродуктивного Здоровья
20 rue Armagis
78 100 Saint Germain en Laye
Тел : 01 39 10 85 35
www.women-safe.org

Centre de psychotrauma

Центр психотравмы
Institut de victimologie
Институт Виктимологии
131 rue Saussure - 75017 Paris
Тел : 01 43 80 44 40
www.institutdevictimologie.fr

Centre Minkowski

Центр Минковского
12 rue Jaquemont
75017 Paris
Тел : 01 53 06 84 84
www.minkowska.com

Maison des femmes du Centre Hospitalier Saint Denis

Дом женщин при больнице Сен
Дени
1 chemin du Moulin Basset
93 200 Saint Denis
Тел : 01 42 35 61 28
www.lamaisondesfemmes.fr

Centre de consultations Primo Levi

Центр консультаций Примо Леви
107 Avenue de Parmentiere
75011 Paris
Тел : 01 43 14 88 50
www.primolevi.org

И на сайте

www.memoiretraumatique.org
<https://sortir-du-silence.fr>

Информативная брошюра, автор доктор Мюриель Сальмона, выпущена при посредничестве ассоциации Травматическая Память и Виктимология и ассоциации Перестать молчать, распространяется бесплатно. Обращаться с вопросами и за экземплярами по электронной почте : memoiretraumatique@gmail.com и sortirdusilence@gmail.com