

JAK SOBIE PORADZIĆ Z EMOCJONALNYMI SKUTKAMI POKRZYWDZENIA PRZESTĘPSTWEM?

EWA KALIŃSKA-GRĄDZIEL

Absolwentka psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Ukończyła Szkołę Psychoterapii INTRA w Warszawie, Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, Studium Treningu i Edukacji Psychospołecznej w Instytucie Psychologii Zdrowia oraz Szkołę Analizy Transakcyjnej (Grupa Spotkanie w Poznaniu). Posiada certyfikat upoważniający do prowadzenia szkoleń przygotowujących placówki oświatowe i opiekuńcze do realizacji standardów ochrony dzieci przed krzywdzeniem oraz ubiegania się o przyznanie certyfikatu Chronimy Dzieci. Jest certyfikowanym trenerem I i II stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Od wielu lat pracuje jako psycholog/psychoterapeuta w Ośrodku Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepięstwem prowadzonym przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Bona Fides w Lublinie. Zajmuje się prowadzeniem psychoterapii indywidualnej i grupowej skierowanej do osób pokrzywdzonych przestępstwem i członków ich rodzin. Jej pasją jest edukacja. Jest współzałożycielem Szkoły Trenerów Progress w Lublinie.

WSTĘP

Każdego roku w Polsce znaczna liczba osób doświadcza skrzywdzenia z uwagi na bycie osobą pokrzywdzoną przestępstwem. Niektóre z tych zdarzeń pozostawiają ślady w psychice osób skrzywdzonych na wiele lat, a czasem nawet do końca życia. Konsekwencje psychologiczne pokrzywdzenia mogą pojawić się od razu po fakcie skrzywdzenia, ale też zdarza się, że pojawiają się odroczone w czasie. Poradzenie sobie z nimi wymaga w wielu przypadkach skorzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Konsekwencje emocjonalne, których doświadczają osoby pokrzywdzone i stopień ich nasilenia jest zależny od wielu czynników. Jednym z nich jest rodzaj doświadczonego przestępstwa. Niektóre z nich są tak drastyczne np. zgwałcenie, pobicie, czy też próba zabójstwa, że pociągają za sobą czasami oprócz pomocy psychologicznej konieczność wsparcia farmakologicznego. Zdarza się również, że poważne skutki odczuwają osoby, które są krzywdzone chronicznie np. doświadczają przemocy, stalkingu, mobbingu czy tym podobnych uporczywych i powtarzających się zdarzeń. Grupą szczególnie zagrożoną poważnymi konsekwencjami emocjonalnymi w tym czasem myślami i próbami samobójczymi są dzieci i młodzież. Te osoby nie mają jeszcze ukształtowanych dojrzałych mechanizmów radzenia sobie z tego typu wydarzeniami, dlatego też wymagają szczególnej formy pomocy i zainteresowania bliskich, którzy zaniepokojeni ich objawami mogą zwrócić się po pomoc do właściwego specjalisty.

JAKIEGO RODZAJU SKUTKÓW EMOCJONALNYCH MOŻE DOŚWIADCZYĆ OSOBA, KTÓRA ZOSTAŁA POKRZYWDZONA?

Osoby które doświadczają krzywdzenia chronicznie np. w formie przemocy fizycznej, psychicznej, stalkingu, czyli uporczywego nękania i prześladowania, mobbingu bardzo często żyją w niestannym lęku. Ich życie wygląda jak chodzenie po kruchym lodzie. Cały czas są czujne, żyją w napięciu i nieprzewidywalności. Jeśli ta sytuacja trwa dłuższy czas powoduje najczęściej konsekwencje psychologiczne w sferze emocjonalnej i poznawczej – takie same lub podobne do tych jakie występują po doświadczeniu jednorazowego skrzywdzenia. W sytuacji doświadczenia bardzo nagłego, niebezpiecznego i zagrażającego doświadczenia urazowego np. zgwałcenia, napaści, włamania, próby zabójstwa, czy pobicia osoby skrzywdzone mogą doświadczyć objawów charakterystycznych dla przeżycia traumy. Objawy te występują najczęściej zaraz po wydarzeniu, jednak zdarza się, że pojawiają się również w czasie późniejszym. Powodują one doświadczanie cierpienia przez osobą pokrzywdzoną oraz uniemożliwiają jej dobre funkcjonowanie w ważnych obszarach życia np. w sferze społecznej, zawodowej. Podobnych objawów mogą doświadczyć również członkowie bliskiej rodziny lub przyjaciele osoby pokrzywdzonej na wieść o skrzywdzeniu osoby bliskiej lub też naoczni świadkowie tych wydarzeń.

Objawy, które mogą wystąpić są następujące:

- nawracające i natrętne, dręczące wspomnienia dotyczące traumatycznego wydarzenia; u dzieci mogą mieć one formę odtwarzania tych wydarzeń w trakcie zabaw;
- nawracające, dręczące sny, których treść jest związana jest z traumatycznym wydarzeniem. Dzieci mogą mieć przerażające sny z trudną do zidentyfikowania treścią;
- flashbacki, czyli reakcje dysocjacyjne – polegające na tym, że osoby pokrzywdzone odczuwają lub zachowują się jakby ponownie doświadczali ponownie traumatycznego zdarzenia;
- obniżony nastrój lub stany depresyjne niemożność wyrażania przyjemnych uczuć;
- przeżywanie emocji lęku, przerażenia, złości, poczucia winy lub wstydu;
- przeżywanie smutku, żalu, bezsilności i bezradności;
- poczucie nierealności otoczenia (świat postrzegany jest jako nierealny, podobny do snu) lub samego siebie (polegające na oglądaniu siebie z innej perspektywy, oszołomieniu, spowolnieniu płynącego czasu);
- trudności w zapamiętaniu ważnych aspektów traumatycznego doświadczenia;
- próby unikania dręczących wspomnień, myśli lub odczuć związanych z doświadczonym przestępstwem;
- problemy ze snem, trudności z zaśnięciem, nadmierna senność;
- drażliwość i wybuchy gniewu w stosunku do innych osób lub siebie jako autoagresja;
- nadmierna czujność i niepokój;
- problemy z koncentracją uwagi;
- poczucie bycia osomotnionym i odizolowanym od innych ludzi;
- zmniejszone zainteresowanie obowiązkami i czynnościami dnia codziennego.

PROJEKT "STANDARYZACJA ŚWIADCZONEJ POMOCY W RAMACH SIECI POMOCY POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM"

2020
ogólnopolskie konferencje online
"Profesjonalizacja pomocy kadr
instytucji pomocowych"

2021
ogólnopolska diagnoza potrzeb i
funkcjonowania instytucji
pomocowych realizujących
zadania w obszarze
przeciwdziałania przestępczości

2022
pilotażowe wypracowanie
Standardów pomocy
interdyscyplinarnej świadczonej
osobom pokrzywdzonymi
przestępstwem wśród instytucji
pomocowych na terenie
województwa lubelskiego

2023
ogólnopolskie konsultacje
wypracowanych w ramach
pilotażu Standardów pomocy
interdyscyplinarnej
świadczonej osobom
pokrzywdzonym przestępstwem

opracowanie podręcznika
„Pomoc osobom pokrzywdzonym
przestępstwem – standaryzacja
pracy pracowników służb
pomocowych jako narzędzie
zwiększenia efektywności
pomocy”

konferencje online „Standardy
pomocy interdyscyplinarnej
świadczonej osobom
pokrzywdzonymi
przestępstwem”

W JAKI SPOSÓB MOŻNA POMÓC OSOBIE, KTÓRA DOŚWIADCZA WSZYSTKICH LUB TYLKO NIEKTÓRYCH WYMIENIONYCH OBJAWÓW?

Przede wszystkim takiej osobie należy zapewnić bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne. Trudno o taką sytuację wtedy jeśli sprawca zdarzenia zbiegł i jest poszukiwany. W tej sytuacji osoby skrzywdzone mimo tego, że znajdują się w bezpiecznym miejscu odczuwają nadal napięcie i lęk przed sprawcą. To czego potrzebują to wsparcia bliskich, niekiedy nawet ich stałej obecności do czasu odzyskania poczucia bezpieczeństwa. W dalszej kolejności w zależności od objawów mogą potrzebować wsparcia psychologicznego, a czasem również pomocy lekarskiej. Pomoc psychologiczna ma na celu zniwelowanie skutków skrzywdzenia i poradzenie sobie przez osobę pokrzywdzoną z negatywnymi konsekwencjami skrzywdzenia. Czas trwania tych spotkań jest ustalany indywidualnie przez osobę pokrzywdzoną i psychologa i zależy od wielu czynników m.in. rodzajów objawów, ich nasilenia, stopnia dezorganizacji życia osoby pokrzywdzonej, dyspozycyjności osoby pokrzywdzonej. Najczęściej odbywa się ona w formie regularnych spotkań z psychologiem trwających od 45 do 60 minut najczęściej raz na tydzień. Niektóre osoby pokrzywdzone mogą potrzebować pomocy psychiatrycznej i leczenia farmakologicznego w sytuacji doświadczania poważnych objawów uniemożliwiających im funkcjonowanie. Pomoc psychiatryczna jest też niezbędna w sytuacji kiedy osoba ma myśli samobójcze i planuje odebranie sobie życia. Pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwami wymaga przejścia przez określone etapy. Pierwszym z nich jest diagnoza problemu tzn. ustalenie co konkretnie się zdarzyło i jakie to ma konsekwencje dla osoby pokrzywdzonej i jej najbliższych. Drugim etapem pomocy jest przywracanie osobie poczucia bezpieczeństwa. Ta faza wymaga czasem podjęcia aktywnych działań prawnych, których celem jest odizolowanie osoby pokrzywdzonej od sprawcy. Trzecim etapem pomocy jest odzyskanie przez osobę pokrzywdzoną poczucia równowagi emocjonalnej i spokoju. Proces ten jest znacznie łatwiejszy pod kierunkiem i wsparciem doświadczonego terapeuty. Oznaką zdrowienia jest pozbycie się lęku, napięcia i uporanie się z powracającymi wspomnieniami doświadczonego przestępstwa oraz odbudowanie więzi społecznych i powrót do normalnego życia. Skutki pokrzywdzenia przestępstwem są najczęściej wielowymiarowe. Oprócz konsekwencji psychologicznych mogą one dotyczyć np. uszkodzeń ciała, konsekwencji wychowawczych, izolacji społecznej, problemów zawodowych, materialnych i ekonomicznych. W trakcie diagnozy osoba pomagająca ustala do jakich konsekwencji doszło oraz pomaga osobie pokrzywdzonej znaleźć drogę poradzenia sobie z nimi. W pracy z takimi osobami bardzo dobrze sprawdza się współpraca interdyscyplinarna kilku specjalistów zaangażowanych w niesioną pomoc. Warto wiedzieć, że u wielu osób niezależnie od wieku przeżycie trudnych doświadczeń może prowadzić do tzw. posttraumatycznego wzrostu, czyli rozwoju. Jest on konstruktywnym poradzeniem sobie z traumatycznymi zdarzeniami. Osoby pokrzywdzone w trakcie procesu radzenia sobie z pokrzywdzeniem przepracowują poznawczo sytuacje krzywdzące, poszukują sensu i znaczenia tego zdarzenia dla dalszego życia, zmieniają dotychczasowe schematy emocjonalno-poznawcze i przewartościowują swoje życie. Wiele osób, które poradziły sobie z traumą zwiększa przekonanie co do własnych możliwości i skuteczności.

WARTO WIEDZIEĆ!

Na terenie całej Polskie działa Sieć Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przystępstwem. Dokładne adresy ośrodków w których osoby pokrzywdzone mogą znaleźć pomoc i wsparcie można znaleźć pod linkiem

<https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/>.

W Ośrodkach Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem każda osoba pokrzywdzona oraz osoby jej najbliższe mogą uzyskać bezpłatną pomoc w zakresie poradzenia sobie ze skutkami przystępstwa. Ośrodki zapewniają pomoc psychologiczną i prawną oraz wsparcie materialne i informacyjne. Warto wiedzieć, że również świadkowie bezpośredni lub pośredni przystępstw mają możliwość skorzystania z pomocy psychologicznej w w/w Ośrodkach.

Aby dowiedzieć się więcej o szczegółowych formach pomocy warto wejść na stronę Funduszu Sprawiedliwości

<https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/>.

Wszystkie informacje oraz wsparcie uzyskać też można korzystając z Linii Pomocy Pokrzywdzonym telefonicznie pod numerem
+48 222 309 900 lub mailowo info@numerosos.pl.

MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI

www.ms.gov.pl

FUNDUSZ SPRAWIEDLIWOŚCI

www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl

Artykuł powstał w ramach projektu Stowarzyszenia Wspierania Aktywności „BONA FIDES” pn. „Standaryzacja świadczonej pomocy w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem jako narzędzie zwiększenia efektywności świadczonej pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przystępstwem oraz osób im najbliższych” współfinansowanego ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.



**STANDARYZACJA
ŚWIADCZONEJ POMOCY
W RAMACH SIECI POMOCY
POKRZYWDZONYM
PRZESTĘPSTWEM**

WWW.WYSOKIESTANDARDY.PL



**EDUKACJA
Bona Fides**