



## چگونه با آسیب های ناشی از خشونت جنسی کنار بیاییم؟

### خشونت جنسی<sup>۱</sup> به چه معناست؟

اصطلاح "خشونت جنسی" یک اصطلاح فراگیر و غیرحقوقی است که به اعمالی مثل تجاوز جنسی<sup>۲</sup> و سواستفاده و آزار جنسی<sup>۳</sup> اشاره دارد. وزارت دادگستری ایالات متحده آمریکا خشونت جنسی را "هرگونه رفتار یا تماس جنسی که بدون خواست و رضایت صریح فرد گیرنده اتفاق بیفتد" تعریف می‌کند (تجاوز جنسی حتی می‌تواند بین زن و شوهر و شریکهای عاطفی اتفاق بیفتد هنگامی که یکی از طرفین رضایت به برقراری رابطه ندارد). منظور از تماس جنسی لمس کردن بی‌جا و ناخواسته فرد و اجبار او به انجام اعمال جنسی است مانند برقراری رابطه جنسی و رابطه جنسی دهانی و ...

عبارت خشونت جنسی با خشونت جنسیتی تفاوت دارد. خشونت جنسیتی عبارت است از طیفی از رفتارهای خشونت آمیز نسبت به شخصی به واسطه ی گرایش جنسیتی<sup>۴</sup> خاص، یا به واسطه ی اینکه مرد یا زن است. خشونت جنسی و خشونت جنسیتی می‌توانند نمود های رفتاری مشابهی داشته باشند ولی از لحاظ دلیل بروز لزوما همپوشانی ندارند. در این مقاله به طور خاص راجع به خشونت جنسی صحبت می‌کنیم.

### آمار خشونت جنسی:

بر اساس آمار منتشرشده‌ی سازمان ضد خشونت جنسی آمریکا در سال ۲۰۱۷، در هر ۹۸ ثانیه یک آمریکایی مورد خشونت جنسی قرار می‌گیرد. این آمار به تنهایی بسیار نگران کننده است اما آمارهای دیگر حاکی از آن است که از هر چهار دختر یک نفر و از هر شش پسر یک نفر قبل از ۱۸ سالگی مورد اذیت و آزار جنسی قرار می‌گیرند (مرکز ملی خشونت جنسی آمریکا، ۲۰۱۵). از هر پنج زن یک نفر و از هر شانزده مرد یک نفر در دوران دانشگاه مورد تجاوز جنسی قرار می‌گیرند (مرکز ملی خشونت جنسی آمریکا، ۲۰۱۵). خشونت جنسی از آن دسته اتفاقاتی است که افراد تمایلی به گزارش آن به پلیس و یا دیگر مراجع را ندارند. براساس آمار می‌توان تخمین زد که تنها ۶۳٪ از این‌گونه حوادث به مقامات مربوطه گزارش شده‌اند که ۱۲٪ آن مربوط به پرونده‌های کودکان است (مرکز ملی خشونت جنسی آمریکا، ۲۰۱۵).

ورای پیامدهای قانونی آشکاری که در گزارش ندادن این‌گونه جرائم وجود دارد، افرادی که مورد تجاوز جنسی قرار می‌گیرند و آن را به پلیس گزارش نمی‌دهند احتمالا به طولانی و یا تشدید شدن آسیب شان کمک میکنند و به دنبال آن متحمل ماه‌ها و یا سال‌ها اضطراب و افسردگی و مشکلات روانی میشوند؛ خاطرات آسیب به صورت تکرار شونده به ذهن فرد آسیب دیده هجوم می‌آورند و احتمالا توانایی فرد را در برقرار کردن رابطه ای صمیمی و سالم از بین میبرد.

## تجارب مشترک و علائم رایج در پی تجربه خشونت جنسی

کسی که هر شکلی از خشونت جنسی را تجربه می‌کند آسیب‌های شدیدی را تجربه خواهد کرد. مشابه سایر تجربیات آسیب‌زای روحی، این‌که فرد تا چند هفته پس از آسیب علائم و واکنش‌های روحی و روانی داشته باشد طبیعی است. طبق آمار ۹۴٪ زنانی که به شکلی مورد آسیب جنسی قرار می‌گیرند، دو هفته پس از آن اتفاق تلخ، دچار اختلال استرس پس از سانحه<sup>۵</sup> می‌شوند که امری طبیعی است. این اختلال در واقع واکنشی نسبت به ترس، احساس از دست دادن کنترل و آسیب‌پذیری است که فرد در پی هر رویداد غیرمنتظره و تکان‌دهنده‌ای (که از آن به‌عنوان آسیب روحی<sup>۶</sup> یاد می‌شود) آن را تجربه خواهد کرد.

این علائم عبارتند از:

یادآوری دوباره خاطره تجاوز و آسیب

اجتناب<sup>۷</sup> مکرر از یادآوری خاطرات و محرک‌هایی که فرد را به یاد آن خاطره تلخ می‌اندازد. که خود این اجتناب به صورت ناکارآمد می‌تواند در طولانی مدت علائم آسیب را تشدید کند.

تغییرات افکار و خلق و خوی فرد (داشتن تفکرات منفی و افسرده، اضطراب و یا عصبانیت)

افزایش تحریک‌پذیری و واکنش‌پذیری فرد (احتیاط بیش از اندازه، اضطراب، زودرنجی و حملات وحشت‌زدگی)

رابطه‌ای که شخص قبل از تجربه تجاوز با متجاوز داشته است نیز بر میزان و شدت اضطراب و پریشانی فرد تأثیر بسزایی خواهد داشت. به طور کلی هر چقدر فرد با شخص متجاوز رابطه نزدیک‌تری داشته باشد، آسیب روحی بیشتری متوجه او خواهد شد. طبق گزارشات مرکز ملی خشونت جنسی آمریکا در سال ۲۰۱۵، ۸۴٪ قربانیانی که طعمه شریک زندگی خود می‌شوند احتمالاً دچار شکلی از روان‌پریشی<sup>۷</sup> و مشکلات ارتباطی در محل کار و یا تحصیل خود خواهند شد؛ ۷۰٪ کسانی که قربانی یکی از اعضای خانواده خود، دوست نزدیک و یا یک فرد آشنا می‌شوند نیز پریشانی و اضطراب شدیدی را تجربه خواهند کرد، و ۶۷٪ درصد کسانی که یک غریبه به آن‌ها تجاوز می‌کند دچار روان‌پریشی و اضطراب منتشر<sup>۸</sup> می‌شوند.

خبر خوب این است که طبق تحقیقات، ۹۰٪ افرادی که این طیف آسیب‌ها را متحمل می‌شوند می‌توانند با گذر زمان و با کمک گرفتن از متخصصین حوزه سلامت روان درمان می‌شوند، درمان در اینجا به معنای حذف و فراموشی خاطره آسیب نیست بلکه به مفهوم رسیدن به سطح کارآمدی شخص قبل از آسیب و پالایش خاطره آسیب و رسیدن صلح با آن است. علت این‌که چرا بعضی افراد نسبت به بقیه زودتر و سریع‌تر بهبود می‌یابند مشخص نیست، اما طبق آمار، افرادی که آسیب روحی خود را انکار نمی‌کنند و از رویارویی با هیجانات خود اجتناب نمی‌کنند و از درمان واهمه‌ای ندارند، سریع‌تر از دیگران بهبود می‌یابند. اجتناب یعنی که فرد آسیب دیده از فکرکردن درباره آن واقعه، حرف زدن درباره آن و ابراز احساسات طبیعی خود نسبت به آن واقعه تلخ خود داری می‌کند؛ و به دنبال کمک درمانی نمی‌رود. اجتناب یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث طولانی شدن و تشدید آسیب روحی و اختلال استرس پس از سانحه در فرد می‌شود.

## روش‌های ناکارآمد برای کنار آمدن با تجربه ی آسیب

تصمیم‌گیری در مورد عدم گزارش یک تجاوز جنسی ، شاید موقتا به شما کمک کند تا به این باور برسید که همه چیز خوب است و اوضاع تحت کنترل شماست و یا حتی فکر کنید آنچه که برای شما اتفاق افتاده آزارتان نخواهد داد. اما به یاد داشته باشید که پیگیری درمان این آسیب روحی نیز ممکن است به تقویت موقت باورهای مطلوبی که در بالا ذکر شد نیز کمک کند . درحالی که شما این اقدامات ظاهرا کارآمد را به کار می‌گیرید تا به دیگران و یا حتی خودتان نشان دهید که سرسخت هستید، متاسفانه به نتیجه دلخواه خود دست پیدا نخواهی کرد؛ زیرا این اقدامات به قدری تاثیرگذار نیستند که در طولانی مدت شما را از ترکشهای آسیب حراست کنند.

برخی خوانندگان ممکن است با خود بگویند " من به خوبی از پس اتفاقاتی که افتاده است برآمدم و حالم خوب است " و یا " من این اتفاق را پشت سر گذاشتم " ؛ اما به یاد داشته باشید که می‌تواند این یک احساس موقتی باشد . بسیاری از اوقات هنگامی که فرد درمان آسیب روحی خود را رها می‌کند ممکن است به صورت موقت احساس خیلی خوبی داشته باشد و درمورد اتفاق ناگواری که برای او رخ داده است ، حتی فکر هم نکند. گاهی ممکن است این احساس خوب و تاثیرات مثبت سال‌ها به طول انجامد اما دائمی نیست. با این‌وجود به یاد داشته باشید که اگر درمان یک آسیب‌روحي به این شدت را نیمه کاره رها کنید ، احتمال کمی وجود دارد که از اثرات نا مطلوب آن در طول زندگی رهایی پیدا کنید، عدم پیگیری درمان در طولانی مدت می‌تواند منجر بروز مشکلات متعددی در زندگی شخصی و اجتماعی تان شود.

براساس تحقیقات مرکز ملی خشونت جنسی آمریکا در سال ۲۰۱۵، ۷۰٪ قربانیان تجاوز جنسی دچار اضطراب منتشر می‌شوند که این درصد نسبت به قربانیان سایر جرائم خشونت آمیز بسیار بیشتر است . میزان اهمیت درخواست کمک از یک فرد متخصص و پرداختن به پروسه درمان به قدری زیاد است که قابل درک نیست. اجتناب از درمان یک راهبرد کوتاهمدت برای رهایی از اضطراب و پریشانی است، اما متاسفانه مشکلات شدیدتری را در طولانی مدت برای فرد به وجود می‌آورد؛ پس رفتارهای اجتنابی عملا کاربردی نیستند . ممکن است باخود فکر کنید با نپرداختن به مشکلات مربوط به حادثه تجاوز ( صحبت نکردن درباره آن، سرکوب احساسات خود، و جلوگیری از یادآوری خاطرات این آسیب روحی ) ، تنش کمتری را تجربه میکنید اما به یاد داشته باشید که این امر تنها در طولانی مدت رفع تنش میکند اما راه حل کارآمدی در طولانی مدت نیست.

### چه موقعی باید به دنبال درمان باشید ؟

توصیه می‌شود که در اسرع وقت به دنبال آسیب درمان خود را آغاز کنید. هرچه زودتر درمان خود را آغاز کنید احتمالاً زودتر بهبود پیدا میکنید، پروسه درمان کوتاهتر می‌شود و از اثر دومینویی<sup>۹</sup> آسیب بر سایر بخشهای زندگی تان جلوگیری کنید. از دیدگاه بالینی وقتی یک فرد خیلی سریع درمان خود را آغاز کند ، میزان آسیب و اضطرابی که متوجه وی خواهد شد به شدت کاهش می‌یابد. واکنش‌های ناهنجار رایجی وجود دارند که با درمان زودرس می‌توان از آنها پیش‌گیری کرد ؛ این واکنش‌ها عبارتند از افزایش مصرف مواد مخدر ، خودکشی و افزایش مشکلات عملکردی فرد در خانه ، محل کار و تحصیل.

### تحقیقات مرکز ملی خشونت آمریکا نشان می‌دهد که :

۳۳٪ کسانی که مورد تجاوز قرار می‌گیرند خودکشی می‌کنند .

۱۳٪ کسانی که مورد تجاوز قرار می‌گیرند اقدام به خودکشی می‌کنند .

قربانیان تجاوز ۷۵٪ بیشتر از عموم مردم به مصرف ماریجوانا روی می‌آورند ،

۶ برابر عموم مردم تمایل به استفاده کوکائین دارند و

۱۰ برابر عموم مردم از سایر موادمخدر استفاده می‌کنند .

۳۸٪ قربانیان خشونت جنسی با مشکلاتی در محل تحصیل یا کار خود مواجه می‌شوند ،

۳۷٪ آن‌ها با خانواده و دوستان خود به مشکل برمی‌خورند ؛ برای مثال بیشتر از قبل با بقیه بحث می‌کنند ، به سختی به دوستان و خانواده خود اعتماد می‌کنند و یا مانند گذشته (قبل از وقوع آسیب) با آن‌ها احساس نزدیکی نمی‌کنند. یکی از اهداف این مقاله این است که به افراد کمک کند تا هرچه سریع‌تر درمان خود را شروع کنند تا از بروز مشکلات مهمی پس آیند آسیب در زندگی شان جلوگیری شود .

## درمان‌های موثر

درمان‌های بسیار موثری برای آسیب روحی وجود دارد که عبارتند از درمان پردازش شناختی<sup>10</sup>، درمان مواجهه ای طولانی مدت<sup>12</sup> و درمان از طریق حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد<sup>13</sup>

هریک از این روش‌های درمانی در عمل متفاوت به نظر می‌رسند اما هدف نهایی همه آن‌ها این است که فرد در زندگی کارآمدتر شود و آسیب‌های روحی او تا حد واقع‌گرایانه ای تخفیف پیدا کنند.

این روش‌های درمانی می‌تواند :

به شما کمک کند تا به صلح و آرامش برسید.

آگاهی شما نسبت به نقاط قوت و دستیابی شما به منابع بیرونی و اجتماعی را افزایش دهد.

به شما کمک کند تا از طریق گفت‌وگو و یا حتی نوشتن خاطراتتان به آن‌ها بپردازید و به درک متفاوتی از خاطره ی آسیب برسید .

با به چالش کشاندن تفکرات شما نسبت به آسیب‌های روحی که دیده اید ، یک چارچوب ذهنی کارآمدتر را برای زندگی‌تان فراهم سازد.

مفهوم اتفاقی که برایتان اتفاق افتاده و تاثیر عمیقی که بر شما و خانواده‌تان داشته است را شرح دهد،

اضطراب و استرس را کاهش دهد.

اعتماد به نفس و شایستگی فردی را افزایش می‌دهد.

کیفیت زندگی‌تان را بالا ببرد ؛ برای مثال روابط بهتری با دیگران خواهی داشت ، فعالیت‌های اجتماعی تان مطلوب تر میشود و به روحیه ای مثبت‌تر و پایدارتری خواهی رسید.

در صورت رفع نشدن مشکلات روحی‌تان ، واکنش‌های آسیب روحی و اختلال استرس پس از سانحه را کاهش دهد.

<sup>1</sup>Sexual Assault

<sup>2</sup>Rape

<sup>3</sup>Sexual Abuse

<sup>4</sup>Sexual Orientation (Straight, Homosexual, Bisexual or Transsexual)

<sup>5</sup>Post Traumatic Stress Disorder also known as PTSD

<sup>6</sup>Psychological Trauma

<sup>7</sup>Psychosis

<sup>8</sup>General Anxiety Disorder (GAD)

<sup>9</sup>Domino effect of ripple effect

<sup>10</sup>Cognitive Processing Therapy

<sup>11</sup>Prolonged-Exposure Therapy (PE)

<sup>12</sup>Eye-Movement Desensitization Reprocessing (EMDR)

...

انديشگاه روان سازه (انتلاف روان، فلسفه و هنر)  
دکتر مانی منجمی

[www.psychonstruct.com](http://www.psychonstruct.com)

