

SMURTO POVEIKIS SVEIKATAI

© Šeimos santykių institutas

Smurto poveikis yra vienas iš labiausiai paplitusių ir sunkiausių žmogaus streso šaltinių, sukeliantis savaiminius nevalingus organizmo, psichikos ir elgsenos pokyčius. Įvykis ar aplinka yra traumuojanči, kai ji stipriai pažeidžia esminius asmens įsitikinimus ir lūkesčius, susijusius su saugumu, fizine neliečiamybe, pasitikėjimu ir teise (Barlow, 2002). Tokių įvykių pavyzdžiais gali būti smurto ar prievartos liudijimas / stebėjimas, grasinimas susidoroti, fizinis smurtas, seksualinė prievarta ir pan. Trauma dažniausiai turi neigiamas, kai kada visą gyvenimą trunkančias pasekmes ją patyrusiam asmeniui. Psichologinė trauma gali būti išgyvenama kaip trumpalaikė reakcija ir / ar kaip ilgalaikė reakcija.

Trumpalaikės reakcijos į traumą. Asmuo, pamatęs ar atsidūręs grėsmę keliančioje situacijoje, per labai trumpą laiką patiria daug fiziologinių reakcijų, kurios keičia kūno ir psichikos funkcionavimą. Šie pokyčiai yra susiformavę evoliucijos metu, kaip „priemonės“, kurios padeda greičiau įgyti reikiamų jėgų kovai, pabėgti iš situacijos, arba jos išvengti. Stiprios grėsmės akivaizdoje asmuo sąmoningai nesvarsto, kaip jam elgtis – pasirinkimas yra nesąmoningas ir labai greitas. Reakcija į grėsmę priklauso nuo asmens momentinio situacijos įvertinimo ir jo elgsenos savybių. Dažniausios reakcijos grėsmės akivaizdoje gali būti aktyvus pasipriešinimas, kova, bandymas pabėgti iš situacijos arba sustingimas, kai asmuo negali pajudėti ir nesipriešina kito žmogaus agresijai. Šios reakcijos į traumuojančią įvykį susilpnėja ar praeina po kelių valandų ir paprastai išnyksta per 2–3 dienas. Tačiau traumos simptomai gali išlikti ir toliau tęstis.

Ilgalaikės pasekmės. Traumos poveikis ir pasekmės kiekvienam gali pasireikšti skirtingai ir požymiai gali būti labai įvairūs, kaip pavyzdžiui, miego sutrikimai, nerimas, nuolatinis budrumas ir nesaugumo jausmas, irzlumas. Kartais traumuojančios įvykiai tarsi „užstringa“ ir vėl sugrįžta ryškiais prisiminimais apie neigiamus išgyvenimus, sukeldami dirglumą ir kitus simptomus. Patirtas smurtas ar jo stebėjimas gali sukelti ir sunkesnių pasekmių, tokių kaip potrauminis stresas, depresija, nerimo ir nuotaikos svyravimo (bipolinis sutrikimas), asmenybės, prisitaikymo ir kitus sutrikimai. Taip pat gali pasireikšti įvairiais fiziniiais negalavimais, tokiais kaip galvos ar viso kūno raumenų skausmai, virškinimo sutrikimas, dažnesnės peršalimo ligos, kurios susijusios su nuolat patiriamu intensyviu stresu.

Vaikai yra ypač jautrūs neigiamam smurto poveikiui. **Kaip atpažinti, kad vaikas galimai patyrė smurtą?** Dažniausiai keičiasi vaiko elgsenos, kaip pavyzdžiui, gali atsirasti be aiškesnės priežasties kylantys sunkiai ar visai nevaldomi pykčio protrūkiai, impulsyvumas; iki tol bendravimo ir elgesio sunkumų neturėjęs vaikas pradeda atsiriboti ar netinkamai ir net asocialiai elgtis; gali kilti mokymosi ir prisitaikymo mokykloje sunkumų. Kitiems vaikams reakcijos į smurtą gali pasireikšti nerimu, depresija, pastoviai išgyvenamais nesaugumo, baimės, gėdos ar kaltės jausmais, padidintu irzlumu. Laiku ir tinkami suteikus pagalbą šie traumos požymiai gali sumažėti ar visai išnykti. Tačiau nemaža dalis vaikų, patyrusių smurtą, o ypač, kai smurto patirtis išgyventa šeimoje ir nuolat kartojosi, tampa nepatiklūs, įtarūs, pasižymi empatijos ir socialinių įgūdžių trūkumu.

Nors smurto poveikis gali pasireikšti vaikystėje, tačiau kiti padariniai fizinei ir psichikos sveikatai gali pasirodyti tik paauglystėje ar sulaukus pilnametystės, ir net praėjus dešimtmečiams po smurto patirties. Tyrimai atskleidžia, kad išgyventa smurto patirtis vaikystėje yra susijusi su padidėjusia širdies ligų, medžiagų apykaitos ligų, imuninių ligų, insulto ir net demencijos rizika

vidutiniame amžiuje suaugus (Danese & McEwen, 2012; Miller, Chen & Parker, 2011; Taylor, Way & Seeman, 2011).

Literatūra:

1. Appleyard, K., Egeland, B., van Dulmen, MHM, Sroufe, LA. When more is not better: The role of cumulative risk in child behavior outcomes. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*. 2005; 46:235–245. [PubMed: 15755300].
2. Barlow, D. H. *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment*, United Kingdom: The Guilford Press, 2002.
3. Danese, A, McEwen, BS. Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & Behavior*. 2012; 106:29–39. [PubMed: 21888923].
4. Finkelhor, D., Ormrod, RK, Turner, HA. Re-victimization patterns in a national longitudinal sample of children and youth. *Child Abuse & Neglect*. 2007; 31:479 –502. [PubMed: 17537508].
5. Finkelhor, D., Ormrod, RK., Turner, HA. Lifetime assessment of poly-victimization in a national sample of children and youth. *Child Abuse & Neglect*. 2009; 33:403–411. [PubMed: 19589596].
6. McEwen, BS. Brain on stress: How the social environment gets under the skin. *PNAS*. 2012; 109(Supplement 2):17180–17185. published on line ahead of print October 8, 2012. 10.1073/pnas.1121254109 [PubMed: 23045648]
7. Miller, GE, Chen, E, Parker, KJ. Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: moving toward a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin*. 2011; 137:959–997. [PubMed: 21787044].
8. Taylor, SE, Way, BM, Seeman, TE. Early adversity and adult health outcomes. *Development & Psychopathology*. 2011; 23:939–954. [PubMed: 21756443].
9. Teicher MH, Tomoda A, Andersen SL. Neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment: Are results from human and animal studies comparable? *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006; 1071:313–323. [PubMed: 16891580].
10. Terrie E. Moffitt and the Klaus-Grawe, 2012. Childhood exposure to violence and lifelong health: Clinical intervention science and stress biology research join forces. *Dev. Psychopathology*. Nov, 25(402).
11. Turner, Finkelhor, Ormrod, (2010). Poly-Victimization in a National Sample of Children and Youth. *American Journal of Preventive Medicine* 38(3), 323–330.
12. The Facts on Children's Exposure to Intimate Partner Violence. Šaltinis - <https://www.futureswithoutviolence.org/userfiles/file/Fact%20sheet%20on%20Children%20Exposed%20to%20IPV%202013.pdf>.