



BIROUL ANALIZA ȘI PREVENIREA CRIMINALITĂȚII

CUM REACȚIONEZ ÎN CAZUL UNEI AGRESIUNI SEXUALE

În anul 2025, Poliția Română va implementa la nivel național *Programul privind prevenirea violenței domestice și a infracțiunilor la viața sexuală*, constatându-se necesitatea intensificării eforturilor de conștientizare și sensibilizare publică cu privire la consecințele agresiunilor de natură sexuală, precum și la cadrul legislativ și protecția de care pot beneficia victimele.

Violența sexuală constituie un eveniment extrem de traumatizant, indiferent că este vorba de un incident unic sau de incidente repetate pe o perioadă mai lungă de timp. Consecințele violenței sexuale pot varia în funcție de vârsta, personalitatea, natura incidentului și a relației în care se află victima cu agresorul. Persoanele care au trecut prin experiențe de violență sexuală se confruntă cu consecințe extrem de grave care le afectează pe termen lung funcționarea fizică, emoțională, comportamentală, cognitivă.

Efectele violenței sexuale (se manifestă la persoane care au fost supuse la violențe sexuale perioade îndelungate de timp) se pot manifesta pe mai multe paliere:

- **Emoțional:** auto-învinovățire, sentimente de rușine și umilință, neîncredere în propria persoană, depresie, anxietate (neliniște, teamă, să fie într-o stare de încordare și vigilență permanentă ca și când s-ar aștepta ca oricând să se întâmple ceva rău); tulburarea de stress post – traumatic (PTSD), flashback-uri (persoanei îi vin în minte, gesturi, imagini, mirosuri, sunete, senzații corporale, ca și când ar retrăi experiența traumatizantă din nou și din nou); stimă de sine scăzută (ajunge să creadă că există ceva rău în ea, că ea este cumva de vină pentru ceea ce i s-a întâmplat)
- **Sexual:** tulburări; teamă de intimitate în relații (orice act de exprimare fizică a afecțiunii este reinterpetat prin prisma violenței trăite și poate fi perceput ca nedorit, agresiv, traumatizant. Relațiile intime pot fi un adevărat chin pentru că, de multe ori, inițierea oricărei apropieri fizice poate readuce în minte episodul traumatizant, ca și când locul partenerului ar fi luat de agresor și trauma este retrăită).
- **Social:** frica de străini, de situații/locuri noi, de a pierde pe cineva drag, izolare socială, teamă de a stabili relații de orice fel.

- **Comportamental:** randament scăzut la școală/ serviciu etc. (dificultăți de concentrare, de atenție). Unele persoane recurg la consumul de alcool, droguri sau medicamente pentru a scăpa de trăirile chinuitoare; riscul de a dezvolta dependențe este extrem de mare. Altele recurg la acte auto-vătămătoare (tăieturi, arsuri etc.), durerea de moment provocată fiind pentru unii singura modalitate de a atenua temporar suferința și de a „uita” ce li s-a întâmplat. Tulburările de alimentație sunt încercări de a redobândi un minim control asupra propriei vieți, un mijloc de a regla emoțiile negative.

Pentru a ieși dintr-o situație de violență sexuală, Poliția Brașov recomandă:

Acționează! Este foarte dificil să faci față unei experiențe de violență sexuală chiar și fără a mai fi nevoit să mergi la poliție, medicină legală și alte instituții. Tot ce îți dorește o persoană care a trecut printr-o astfel de experiență este să depășească cât mai repede trauma și să își continue viața în condiții de normalitate. Foarte frecvent persoanele supuse violenței sexuale sunt învinovățite pentru faptul că nu au opus suficientă rezistență, că nu și-au manifestat în mod clar refuzul, că nu au țipat, că nu au reacționat mai vehement atunci când au fost agresate. Deși aceste reacții par a fi greu de înțeles, ele sunt niște reacții absolut normale și justificate în condiții de pericol. Studiile realizate asupra comportamentului uman arată în mod foarte clar că oamenii pot manifesta 2 tipuri de reacții atunci când se confruntă cu un pericol major:

1. Atunci când pericolul este în imediata apropiere apare reacția de „înghețare”, persoana devine imobilă, incapabilă să vorbească sau să se miște, ca într-o stare de paralizie. Din acest motiv e posibil să nu își amintească mai târziu tot ce s-a întâmplat.
2. Atunci când te afli în contact direct cu pericolul, apare fie reacția de **luptă**, fie o **reacție de alternare între luptă și înghețare**.

Sfaturi de bază de reacție după producerea unei agresiuni sexuale:

- Mergi într- un loc unde te simți în siguranță și caută o persoană în care ai încredere care să te poată susține emoțional
- Nu te speria dacă rețreăiești agresiunea sexuală, ai trecut printr-un șoc puternic
- Nu te lăsa forțat/ă să vorbești despre cele întâmplate, vorbește când te simți pregătit/ă și cu persoane în care ai încredere
- Solicită examinare medicală – pentru înregistrarea și îngrijirea rănilor, pentru depistarea și tratamentul infecțiilor cu transmitere sexuală și pentru contracepția de urgență
- Apelează la medic pentru îngrijiri medicale dacă agresiunea sexuală s-a produs! Nu te spăla! dovezi importante ale agresiunii rămân pe corp și pe haine. Nu mânca, bea, fuma, amână să faci duș, să mergi la baie până după controlul medical de urgență.

- Vorbește cu un psiholog și/sau avocat !
- Notează cât mai multe detalii despre atac, locul unde s-a petrecut și agresor, pe măsură ce îți amintești; în redactarea plângerii la poliție sunt necesare cât mai multe detalii pe care e posibil să nu ți le amintești pe loc când ești întrebată.
- Raportează agresiunea la poliție. Ai dreptul să ceri să fie prezent un psiholog în timpul interpelărilor.
- Dovedirea faptelor de agresiune se face cu certificatul medico-legal de constatare eliberat de Institutul de Medicină Legală și/sau cu martori