

کدام بدتر است وحشت جسمی یا ترس روحی

خانه امن: اگر از کسی که تجربه خشونت روانی را نداشته است بپرسید کدام بدتر است خشونت روانی یا خشونت فیزیکی؟ معمولاً پاسخ او دومی (خشونت فیزیکی) خواهد بود.

وقتی ما به خشونت جسمی فکر می‌کنیم ما بیشتر مایل هستیم چون صدمه به چیزی اطلاق می‌شود که آثار ظاهری بر جای گذارد آن عمل را خشونت آمیز تلقی کنیم. برخی مواقع این صدمات مانند کبودی و بریدگی بصورت گذرا بوده و درمان می‌شوند اما از نظر روحی ممکن است تا آخر عمر شکلی از وحشت و زخم دائمی بر جای گذارند و هرگز درمان نشوند.

از طرف دیگر کسی که متحمل خشونت روحی شده است هم در حقیقت نوعی جراحت برداشته است. خشونت روحی یا خشونت روانی یا عاطفی شامل رفتارهایی می‌شوند که آسیب روانی بوجود آورند. این نوع رفتار ممکن است به شکل کلامی، رفتارهای کنترل‌کننده، یا رفتارهای حسادت آمیز باشد علاوه بر آن ارعاب، تهدید و منزوی کردن فرد از دوستان و خانواده اش را نیز شامل می‌شود.

خشونت روحی- روانی که به این صورت رخ دهد موجب آسیب‌های طولانی مدت می‌شود و می‌تواند بیماری‌ها اختلالات و آسیب‌هایی از قبیل: جسمی، روانی، اختلال حواس، اضطراب و یا افسردگی را موجب شود. این مشکلات حتی ممکن است بعد از پایان یک رابطه آسیب‌زننده همچنان ادامه پیدا کند. پس این سوال مطرح می‌شود آیا خشونت روانی به اندازه خشونت فیزیکی مخرب است؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خشونت روحی- روانی نیز به همان اندازه خشونت فیزیکی مخرب و در برخی موارد بدتر از آن هستند. نتیجه تحقیقی که بر روی کودکانی که در معرض خشونت خانگی بودند نشان داد که تاثیر خشونت فیزیکی بر این کودکان با تاثیر خشونت روانی که آنها دیده‌اند تفاوتی نداشته است. در حقیقت درصد اضطراب، افسردگی، و اختلالاتی از قبیل استرس در این کودکان بیشتر بوده است. (انگلیس و همکاران 2008)

در بررسی دیگری که همسر، قربانی روابط خشونت‌روانی بوده است نشان داده شده است که خشونت روانی درصد بالاتری از استرس نسبت به افرادی که به اعتیاد به الکل، و استفاده از مواد مخدر داشته‌اند دارد (هینس & ملی-مرسن 2001).

یک تصور اشتباه دیگری که وجود دارد این است که، تصور شود تنها مردان نسبت به زنان خشونت می‌کنند، شاید این به دلیل این واقعیت است که مردان بیشتر مرتکب خشونت جسمی علیه زنان می‌شوند، اما خشونت روانی می‌تواند از طریق زن یا مرد رخ دهد و در هر دو مورد بسیار آسیب‌رسان است.

صدمه‌ای آرتترین جنبه‌های خشونت جسمی، ترسی است که در فرد خشونت دیده بوجود می‌آورد. به عنوان مثال همسر، مادر یا پدری که قربانیانش را مکرراً "تهدید به آسیب رساندن به آنان یا به کسانی که دوست دارد می‌کند، تا

زمانی که قربانی به این باور می رسد که عمل تهدید شده می تواند انجام پذیرد، صدمه روانی همچنان ادامه پیدا می کند. این می تواند احساس ترس دائمی را در قربانی منجر شود که معمولاً "بصورت اختلالات مختلف روانی ظاهر می شود.

اختلالات روانی که به دلیل خشونت خانگی بوجود می آید غالباً "حتی بعد از خاتمه آن رابطه ادامه پیدا می کند. همچنین اغلب اوقات بر روی توانایی قربانی در رابطه بعدی اش تاثیر می گذارد. در بسیاری از موارد به چندین سال مشاوره با روانپزشک نیاز است تا قربانی درمان شود.

در حالی که علائم خشونت جسمی مشخص هستند، نشانه های خشونت روانی به راحتی پنهان می مانند. اما این بدان معنا نیست که صدمه کمتری وارد می کنند ، زیرا کبودی ها و بریدگی ها می توانند ناپدید شوند اما زخم های روانی پایدار هستند و در برخی موارد تا آخر عمر قربانی با او خواهند ماند.

گروه ترجمه خانه امن

منبع: <http://domesticviolencestatistics.org/whats-worse-physical-scars-or-mental-scars/>