



Institute For  
Addressing  
Strangulation

# Ulotka informacyjna dla pacjenta **Polski**

## Czym jest duszenie?

Duszenie występuje, gdy na szyję wywierany jest nacisk. Ucisk ten prowadzi do zmiążdżenia naczyń krwionośnych, a czasami także dróg oddechowych (tchawicy) w szyi. W rezultacie do mózgu dociera mniej tlenu.

Ludzie mogą być duszeni na różne sposoby. Może to być ręka (lub ręce) zaciśnięte na szyi, założenie blokady zaciskającej na głowie lub ciasne zawinięcie przedmiotu wokół szyi, takich jak szalik, pasek lub lina.

Duszenie to poważna sprawa i nie ma na nie **bezpiecznego sposobu**. Za każdym razem istnieje ryzyko utraty życia.

Niezależnie od tego, czy byłeś/byłaś duszona raz, czy sto razy, czy było to dzisiaj, czy wiele lat temu, nigdy nie jest za późno, aby z kimś porozmawiać. I nigdy nie będziesz marnować czyjegoś czasu.

## Jakie są objawy fizyczne duszenia?

Zależy to od tego, jak duży nacisk był stosowany i przez jak długi czas. Występują następujące objawy:

W momencie duszenia:

- Ból szyi
- Trudności lub ból przy oddychaniu i połykaniu
- Problemy z oczami - widzenie gwiazd, niewyraźne widzenie lub utrata wzroku
- Problemy ze słuchem - utrata słuchu, dźwięki, trzaski lub ryki
- Brak świadomości
- Utrata kontroli nad pęcherzem lub jelitami, powodująca moczenie się lub zanieczyszczenie odzieży

Po duszeniu

- Ból szyi
- Trudności lub ból przy oddychaniu i połykaniu
- Dezorientacja, uczucie pobudzenia
- Zmiany tonacji głosu, takie jak ochrypy lub głęboki.
- Ból głowy, nudności lub wymioty.

## Jakie są oznaki fizyczne duszenia?

**Tylko 50% duszonych osób ma widoczne obrażenia szyi lub głowy.**

Jeśli u danej osoby występują obrażenia, zwykle są to siniaki lub zadrapania na szyi. Niektóre ofiary mogą mieć siniaki (wybroczyny) na głowie, twarzy, oczach i szyi.

Inne obrażenia mogą być również widoczne, jeśli atak obejmował takie działania, jak ciosy, policzkowanie lub ciągnięcie za włosy itp.

Brak obrażeń nie oznacza, że atak był mniej poważny lub mniej niebezpieczny, ani że łatwo będzie się z nim uporać psychicznie. Ludzie byli zabijani przez uduszenie bez widocznych obrażeń. Niektóre niebezpieczne obrażenia mogą występować wewnątrz organizmu, takie jak uszkodzenie naczyń krwionośnych w szyi. Mogą one prowadzić do udaru w ciągu dni, tygodni lub nawet miesięcy po duszeniu.

## Jakie są objawy psychologiczne duszenia?

Duszenie jest straszne. **Wiele osób myśli, że zaraz umrą**, co jest bardzo przerażające i wpływa na nich emocjonalnie. Strach ten może utrzymywać się przez długi czas po ataku. Uświadomienie sobie, że osoba (a może to być ktoś, kogo kochasz i myślałeś/myślałaś, że cię kocha) prawie cię zabiła, jest bardzo trudne do zniesienia. Napastnik wykorzystuje duszenie jako sposób na kontrolowanie ofiary i pokazanie, że ma moc zabijania. Ofiary są przerażone i czują się niezdolne do walki lub obrony.

To normalne, że czujesz zdenerwowanie i gniew lub nawet otępienie, jakby nie występowały u ciebie żadne uczucia. Możesz mieć problemy ze snem i koncentracją. Możesz czuć się winny(-a) temu, co się stało, nawet jeśli wiesz, że to nie ma sensu. Są to normalne reakcje na bycie ofiarą ataku. Jeśli objawy nie ustępują po kilku tygodniach lub są bardzo nasilone, należy zwrócić się o pomoc, na przykład do lekarza pierwszego kontaktu, ponieważ może to oznaczać zespół stresu pourazowego (ang. PTSD)<sup>1</sup>. Te objawy mogą się pojawiać i zniknąć i czasami występować nieoczekiwanie.

### Objawy zespołu stresu pourazowego obejmują:

- **Powracające** wspomnienia, koszmary
- **Unikanie rzeczy przypominających o zdarzeniu lub odrętwienie emocjonalne**
- **Nadmierne pobudzenie**  
Niepokój, trudności z odprężeniem, nadmierna czujność, drażliwość, problemy ze snem, trudności z koncentracją
- **Inne** Inne problemy ze zdrowiem psychicznym, samookaleczenia lub zachowania destrukcyjne, takie jak nadużywanie alkoholu lub narkotyków, Objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej.

Gdy mózg jest pozbawiony tlenu, często powoduje to problemy z pamięcią o ataku i może powodować dezorientację. Dezorientacja zwykle ustępuje, ale pamięć o ataku może nigdy nie być jasna.

Jeśli mózg był pozbawiony tlenu przez długi czas lub przez pewien czas miało miejsce wiele ataków duszenia, możesz zauważyć utrzymujące się problemy z mózgiem, takie jak zapominanie lub trudności z koncentracją. Skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, jeśli się tym niepokoisz.

Możesz zauważyć objawy, które mogą być połączeniem zespołu stresu pourazowego i urazu mózgu. Mogą również występować problemy ze snem, pamięcią, wahania nastroju, trudności z organizacją, nadmierna czujność i niepokój. Trudno sobie z nimi poradzić i wpływają one na poczucie pewności. Objawy te wynikają z faktu bycia ofiarą, a nie z tego, że jesteś słaby(-a) lub winny(-a).

## Kiedy szukać pomocy?

### Natychmiast

Duszenie jest niebezpieczne i może bardzo szybko doprowadzić do śmierci. Jeśli jesteś ofiarą duszenia, należy jak najszybciej uzyskać pomoc medyczną, nawet jeśli nie jesteś pewien/pewna, czy zgłosić się na policję. Jeśli mózg został pozbawiony tlenu, uczucie dezorientowania jest normalne.

Nie będziesz dokładnie pamiętać zdarzenia. Możesz odczuwać wstyd z powodu zmoczenia lub zabrudzenia odzieży. Jest to poważny znak, że mózg został pozbawiony tlenu i nie jest to powód do wstydu.

Napastnik wykorzystuje duszenie jako sposób kontroli ofiary. Wie, jak przerażające jest duszenie i wykorzystuje ten strach do kontroli. Jeśli czujesz, że znajdujesz w takiej sytuacji, należy jak najszybciej uzyskać pomoc, ponieważ następny atak może być śmiertelny.

**W nagłych wypadkach  
zadzwoń pod numer 999  
Jeśli uważasz, że jesteś  
bezpieczny(-a) i nie jest to  
nagły wypadek, zadzwoń:  
na policję pod numer 101  
do NHS pod numer 111 lub  
do lekarza pierwszego  
kontaktu**

### W ciągu pierwszych kilku dni

Zapoznaj się z tabelą na str. 1 z objawami występującymi po duszeniu. Jeśli zauważysz nasilające się objawy, takie jak trudności w połykaniu, trudności w oddychaniu, osłabienie lub dezorientacja, natychmiast zasięgnij pomocy medycznej, nawet jeśli byłeś/byłaś już u lekarza. Niektóre skutki uduszenia, takie jak obrzęk wokół tchawicy lub udar, nie są oczywiste na początku i pogarszają się z czasem. W razie wątpliwości należy zwrócić się o pomoc.

### W kolejnych tygodniach lub miesiącach

Być może do duszenia doszło jakiś czas temu, ale obawiasz się, że występują u ciebie jego objawy. Mogą to być utrzymujące się problemy psychologiczne lub objawy fizyczne, takie jak ciągłe zmiany głosu, osłabienie jednej strony twarzy, objawy udaru, zawroty głowy lub inne. Jeśli masz wątpliwości, poszukaj pomocy. Można wiele zrobić, aby poprawić sytuację.



## Rób notatki

Niezależnie od tego, czy zgłosiłeś/zgłosiłaś duszenie na policję lub do lekarza, czy też nie, nadal przydatne będzie zapisywanie wszelkich zauważonych objawów lub obrażeń.

Pomoże to na wiele sposobów:

- Pomoże w podjęciu decyzji o dodatkowej pomocy medycznej
- Może to być przydatny dowód w postępowaniu karnym
- Pomoże ci to zrozumieć, co się stało, fizycznie i emocjonalnie. Czasami ofiary zaczynają myśleć, że wymyśliły sobie niektóre rzeczy ze zdarzenia. Przydatna jest możliwość przeczytania zapisków lub pamiętnika i **uświadomienia sobie, że to, co się stało, było prawdziwe i poważne.**

## Badania medyczne

Jeśli niedawno byłeś/byłaś ofiarą duszenia, personel medyczny będzie chciał zbadać cię pod kątem obrażeń. Personel będzie chciał upewnić się, że nie wystąpią problemy z oddychaniem lub uszkodzenia naczyń krwionośnych na szyi. Mogą porozmawiać o konieczności wykonania prześwietlenia szyi i głowy.

## Sądowe badanie lekarskie

Możesz zostać poproszony(-a) o poddanie się sądowemu badaniu lekarskiemu. Lekarz medycyny sądowej zada kilka pytań dotyczących ataku. Mogą zostać pobrane próbki do badań sądowych, takie jak wymazy z szyi i paznokci. Mogą zostać wykonane zdjęcia wszelkich obrażeń. Jeśli do uduszenia doszło w ramach gwałtu lub napaści na tle seksualnym, policja skieruje cię do ośrodka SARC (ośrodek ds. napaści na tle seksualnym). Jeśli nie rozmawiałeś/rozmawiałaś z policją, nadal możesz udać się do ośrodka SARC. Szczegółowe informacje na temat lokalnych ośrodków SARC można znaleźć na stronie [Znajdź lokalny ośrodek ds. napaści na tle seksualnym - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk) lub dzwoniąc pod numer 111.

### Nie ma w tym twojej winy.

Niektóre osoby, które zostały duszone, czują się zawstydzone lub uważają, że są winne. Nigdy tak nie jest.

Ofiara, nad którą znęcano się przez pewien czas, może znormalizować znęcanie się. Sprawca będzie obwiniać ofiarę za to, co się stało.

## Zapewnienie bezpieczeństwa

Duszenie jest niebezpieczne. Amerykańskie badania wykazały, że w sytuacjach przemocy domowej ofiary duszenia były narażone na wysokie ryzyko zabójstwa w przyszłości przez napastnika. Jeśli osoba, która cię dusiła, jest kimś, na kim ci zależy, na przykład partnerem, może być trudno zaakceptować, że dopuściła się czegoś tak niebezpiecznego. Niestety osoby, które dusiły raz, najprawdopodobniej zrobią to ponownie. Być może robiły to już wcześniej komuś innemu. Jeśli ich zachowanie zostało zgłoszone na policję, można to sprawdzić w ramach prawa Claire [Prawo Claire \(clares-law.com\)](http://clares-law.com). Osoby, które duszą, są niebezpieczne dla innych. Dlatego policja, pracownicy służby zdrowia itp. będą zadawać pytania dotyczące bezpieczeństwa (i bezpieczeństwa zaangażowanych w sprawę dzieci) i prawdopodobnie skierują cię do służb socjalnych. Ma to na celu zapewnienie ochrony, a nie karanie.

## Porady ogólne

Bycie ofiarą duszenia jest bardzo stresującym doświadczeniem.

Występowanie fizycznych i emocjonalnych objawów po ataku jest normalne. Dzieje się tak nie tylko dlatego, że doświadczyłeś/doświadczyłaś ataku zagrażającego życiu, ale także w związku z pobytem w szpitalu, kontaktem z policją i innymi specjalistami, takimi jak pracownicy socjalni. Będzie to wyczerpujące fizycznie i psychicznie oraz stresujące, dlatego należy szukać wsparcia u innych osób, takich jak lekarz pierwszego kontaktu.

## Prawo dotyczące duszenia

Art. 70(1) ustawy DA z 2021 r. dotyczy duszenia bez skutku śmiertelnego.

<https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A>

Jeśli oskarżony zostanie uznany za winnego, może zostać skazany na karę pozbawienia wolności do pięciu lat.

Zgodnie z prawem nie można wyrazić zgody na doznanie poważnych obrażeń. Jeśli więc ofiara dozna poważnego urazu podczas duszenia, napastnik nie może użyć stwierdzenia, że ofiara chciała być duszona i że przypadkowo doszło do urazu.

Wsparcie jest dostępne, na przykład w ramach usług świadczonych przez doradcę IDVA (niezależnego doradcę ds. przemocy domowej) podczas całego procesu karnego.

Musisz dać sobie czas na regenerację.

Powinno to obejmować odpoczynek fizyczny i emocjonalny oraz słuchanie tego, co mówi twoje ciało.

Weź kilka dni wolnego od pracy lub szkoły, w razie potrzeby więcej.

Gdy poczujesz się gotowy(-a), możesz wykonywać łagodne ćwiczenia.

Unikaj sportów kontaktowych przez kilka tygodni.

Nie należy prowadzić pojazdów przez pierwsze 24 godziny.

## Gdzie jeszcze mogę uzyskać pomoc lub informacje?

**Usługi centrów skierowań do napaści na tle seksualnym (SARC's)**

[www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault](http://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault)

**SafeLives** [safelives.org.uk](http://safelives.org.uk)

**Bezpłatna 24-godzinna krajowa infolinia dla ofiar przemocy domowej:**

0808 2000 247

**Women's Aid usługa czatu na żywo**

(otwarte od 8:00 do 18:00 w dni powszednie / od 10:00 do 18:00 w weekendy)

<https://chat.womensaid.org.uk/>

Irlandia Północna: 0808 802 1414

Szkocja: 0800 027 1234

Walia: 0808 8010 800

**Linia porad dla mężczyzn:** 0808 801 0327

**Respect linia pomocy:** 0808 802 4040

Dla każdego, kto martwi się, że może skrzywdzić kogoś innego

**Dziękujemy ocalałym, którzy pomogli opracować tę ulotkę za pośrednictwem @IFAS**

