



Institute For
Addressing
Strangulation

Pliant de informare pentru pacienți **Română**

Ce este strangularea?

Strangularea este atunci când există o presiune asupra gâtului. Această presiune duce la strivirea vaselor sangvine și, uneori, a căilor respiratorii (traheea) din gât. În consecință, la creier ajunge mai puțin oxigen.

Oamenii pot fi strangulați în diferite moduri. Poate fi prin aplicarea unei mâini sau a ambelor mâini pe gât, prin imobilizarea capului sau prin înfășurarea a ceva strâns în jurul gâtului, cum ar fi o eșarfă, o curea sau o frânghie.

Strangularea este un lucru grav și **nu există niciun mod sigur de a fi strangulat(ă)**. Există un risc pentru viață de fiecare dată când se face acest lucru.

Fie că ați fost strangulat(ă) o dată sau de o sută de ori, fie că aceasta a avut loc astăzi sau cu mulți ani în urmă, nu este niciodată prea târziu să vorbiți cu cineva. Si aceasta nu e o pierdere de timp.

Ce simptome fizice ați putea observa?

Aceasta depinde de cât de multă presiune a fost aplicată și pentru cât timp. S-ar putea să observați următoarele:

În momentul strangulării:

- Durere în gât
- Dificultate sau durere la respirație și înghițire
- Probleme oculare - vedeți stele, vedere încețoșată sau pierderea vederii (văzului),
- Probleme de auz - pierderea auzului sau prezența unor zgomote sub formă de sunete, trosnete sau vuiet.
- Inconștiență.
- Pierderea controlului asupra vezicii urinare sau a intestinului, ce provoacă în consecință udarea sau murdărirea.

După strangulare

- Durere în gât
- Dificultate sau durere la respirație și înghițire
- Confuzie, senzație de agitație.
- Modificări ale vocii, cum ar fi o voce răgușită sau coborâtă.
- Dureri de cap, senzație de greață sau vomă.

Ce semne fizice ați putea observa?

Doar 50% dintre persoanele strangulate vor avea leziuni vizibile la nivelul gâtului sau al capului.

În cazul în care o persoană are leziuni, acestea sunt de obicei sub formă de vânătăi sau zgârieturi la nivelul gâtului. Unele victime pot avea vânătăi înțepătoare (peteșii) pe cap, pe față, pe ochi și pe gât.

De asemenea, pot fi observate și alte leziuni dacă atacul a inclus acțiuni precum lovirea cu pumnii, palmele sau smulgerea părului, etc.

Lipsa de leziuni nu înseamnă că atacul a fost mai puțin grav sau mai puțin periculos sau că va fi ușor de „depășit” din punct de vedere psihologic. Au fost cazuri de omor prin strangulare fără să existe vreo leziune vizibilă. Unele leziuni periculoase pot fi interne, cum ar fi afectarea vaselor sangvine din gât. Aceasta poate duce la accidente vasculare cerebrale peste câteva zile, săptămâni sau chiar luni după strangulare.

Ce simptome psihologice ați putea observa?

A fi supus(ă) strangulării este terifiant. **Mulți oameni cred că sunt pe cale să moară**, ceea ce este foarte înfricoșător și îi va afecta emoțional. Această teamă poate continua mult timp după atac. Realizarea faptului că o persoană (și ar putea fi cineva pe care îl iubiți și despre care credeți că vă iubește) aproape că v-a ucis este foarte greu de suportat. Atacatorul folosește strangularea ca o modalitate de a controla victima și de a arăta că are puterea de a ucide. Victimele sunt îngrozite și se simt incapabile să riposteze sau să se apere.

Este normal să vă simțiți foarte supărat(ă) sau furios(oasă) sau chiar amortit(ă), ca și cum nu mai simțiți nimic. E posibil să aveți probleme de somn și de concentrare. E posibil să simțiți că sunteți de vină pentru ceea ce s-a întâmplat, chiar dacă știți că aceasta nu are sens. Acestea sunt reacții normale în cazul în care sunteți victima unui atac. Dacă simptomele dvs. nu încep să se dispară după câteva săptămâni sau devin foarte severe, cereți ajutor, de exemplu, de la medicul dvs. de familie, deoarece e posibil să suferiți de tulburare de stres posttraumatic (PTSD). Este normal ca aceste simptome să apară, apoi să dispară și uneori să vă ia prin surprindere.

Simptomele PTSD includ:

- **Reluarea** amintirilor, coșmaruri,
- **Evitarea amintirilor sau amorteala emoțională**
- Anxietate de **hiperexcitare**, dificultate de relaxare, hipervigilență, iritabilitate, probleme de somn, dificultăți de concentrare
- **Alte** probleme de sănătate mintală, auto-vătămare sau comportamente distructive, cum ar fi abuzul de alcool sau droguri. Simptome fizice, cum ar fi dureri de cap, amețeli, dureri în piept.

Atunci când creierul este lipsit de oxigen, persoana are adesea probleme în a-și reaminti atacul și se poate simți confuză. De obicei, confuzia va dispărea, dar e posibil ca amintirile despre atac să nu fie niciodată clare.

Dacă creierul a fost lipsit de oxigen pentru o perioadă lungă de timp sau dacă au existat multe atacuri de strangulare de-a lungul timpului, atunci s-ar putea să observați probleme permanente ale creierului, cum ar fi uitarea sau dificultăți de concentrare. Mergeți la medicul dvs. de familie dacă vă îngrijorați în această privință.

S-ar putea să observați simptome care pot fi o combinație de PTSD și leziuni cerebrale. S-ar putea să aveți probleme de somn, probleme de memorie, schimbări de dispoziție, dificultăți de organizare, hipervigilență și anxietate. Acestea sunt greu de gestionat și vă vor afecta încrederea în sine. Aceste simptome sunt rezultatul faptului că sunteți victimă și nu a faptului că ați fi o persoană slabă sau purtați vreo vină.

Când să cereți ajutor?

Imediat

Strangularea este periculoasă și poate duce la moarte foarte repede. Dacă ați fost victima unei strangulări, ar trebui să solicitați ajutor medical cât mai curând posibil, chiar dacă nu sunteți sigur(ă) că vreți să vă adresați poliției. Dacă creierul dvs. a fost lipsit de oxigen este normal să simțiți confuzie. Memoria dvs. nu va fi clară cu privire la ceea ce s-a întâmplat. E posibil să vă fie jenă că v-ați udat sau v-ați murdărit. Acesta este un semn grav că creierul dvs. a fost lipsit de oxigen și nu este ceva de care să vă fie rușine.

Atacatorul folosește strangularea ca modalitate de a controla victima. Știe cât de înfricoșătoare este strangularea și se folosește de această teamă pentru a controla victima. Dacă simțiți că vă aflați în această situație, ar trebui să cereți ajutor cât mai curând posibil, deoarece următorul atac poate sfârși prin a fi mortal.

În primele câteva zile

Consultați tabelul p 1 care prezintă semnele după strangulare.

Dacă observați o agravare a simptomelor, cum ar fi dificultăți de înghițire, dificultăți de respirație, slăbiciune sau confuzie, solicitați imediat ajutor medical, chiar dacă ați fost deja consultat(ă) de un medic. Unele dintre efectele strangulării, cum ar fi umflarea în jurul traheei sau accidentele vasculare cerebrale, nu sunt evidente la început și se agravează cu timpul. Dacă aveți îndoieli, cereți ajutor.

În următoarele săptămâni sau luni

S-ar putea ca strangularea să se fi produs cu ceva timp în urmă, dar să vă deranjeze careva simptome cauzate de aceasta. Ar putea fi vorba de probleme psihologice sau de simptome fizice, cum ar fi modificări continue ale vocii, slăbiciune pe o parte a feței, semne de accident vascular cerebral, amețeli sau... Dacă aveți îndoieli, căutați ajutor, există multe căi de a îmbunătăți lucrurile.

**În caz de urgență,
sunați la 999**

**Dacă simțiți că vă aflați
în siguranță și nu este
o urgență, sunați:**

Poliția 101

**NHS 111 sau medicul
dvs. de familie.**

Faceți o înregistrare

Indiferent dacă ați raportat strangularea la poliție sau dacă ați consultat un medic în legătură cu aceasta sau nu, va fi totuși util să țineți o evidență a oricăror simptome sau leziuni pe care le observați.

Acest lucru va fi de ajutor în mai multe moduri:

- Vă va ajuta să decideți dacă aveți nevoie de mai mult ajutor medical
- Poate fi o probă utilă în cadrul unei urmăriri penale
- Aceasta vă va ajuta să înțelegeți ce s-a întâmplat, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. Uneori, victimele încep să creadă că și-au imaginat o parte din ceea ce s-a întâmplat. Este util să puteți citi înregistrarea sau jurnalul pe care l-ați făcut și să vă dați seama că ceea ce vi s-a întâmplat a fost real și grav.

Investigații medicale

Dacă ați fost strangulat(ă) recent, medicii vor dori să verifice dacă aveți leziuni. Ei vor dori să se asigure că nu ați dezvoltat probleme de respirație sau că nu aveți leziuni la nivelul vaselor sangvine din gât. Ei ar putea vorbi cu dvs. despre efectuarea unei scanări la gât și la cap.

Examinare medico-legală

Este posibil să vi se ceară o examinare medico-legală. În acest caz, medicul legist vă va pune câteva întrebări despre atac. Este posibil să vi se preleveze probe medico-legale, cum ar fi colectarea de probe de pe gât și de pe unghii. Se pot face fotografiile ale oricăror leziuni. În cazul în care strangularea are loc în cadrul unui viol sau al unei agresiuni sexuale, poliția vă va direcționa către un centru SARC (centru de combatere a agresiunilor sexuale). Chiar dacă nu v-ați adresat încă la poliție, puteți fi consultat(ă) la un centru SARC. Puteți găsi detalii despre centrul SARC dvs. local la Găsiți serviciile centrelor de combatere a violurilor și agresiunilor sexuale - NHS (www.nhs.uk) sau sunați la 111

Nu sunteți de vină.

Unele persoane care au fost strangulate se simt jenate sau au impresia că sunt de vină. Însă nu e cazul.

O victimă care a fost abuzată de-a lungul unei perioade de timp poate „normaliza” abuzul. Agresorul va da vina pe victimă pentru ceea ce s-a întâmplat.

Salvgardare

Strangularea este periculoasă.

Cercetările americane au arătat că, în situațiile de abuz domestic, victimele strangulării prezintă un risc ridicat de a fi ucise în viitor de către agresor.

În cazul în care persoana care v-a strangulat este cineva la care țineți, de exemplu un partener, poate fi dificil de acceptat că a făcut ceva atât de periculos pentru dvs. Din nefericire, este foarte probabil ca cei care strangulează o dată să o facă din nou. Este posibil ca aceștia să fi făcut acest lucru altcuiva înainte. În cazul în care comportamentul lor a fost raportat la poliție, acesta poate fi verificat folosind instrumentul Claire's Law Clare's Law (clares-law.com)

Oamenii care strangulează sunt periculoși pentru ceilalți. Acesta este motivul pentru care poliția, personalul medical etc. vă vor pune întrebări cu privire la siguranța dvs. (și a copiilor implicați) și este posibil să facă o sesizare către serviciile sociale. Aceasta e o măsură de protecție, nu o pedeapsă.

Sfaturi generale

A fi victima unei strangulări este o experiență foarte stresantă.

Este normal să aveți simptome fizice și emoționale după aceea. Acest lucru nu se datorează doar faptului că ați trecut printr-un atac care v-a pus viața în pericol, ci și dacă ați fost la spital, ați avut contact cu poliția și cu alți profesioniști, cum ar fi asistenții sociali. Acest lucru va fi epuizant și stresant din punct de vedere fizic și psihic și ar trebui să apelați sprijin din partea altor persoane, cum ar fi medicul de familie.

Legea privind strangularea

Articolul 70 alineatul (1) din Legea DA 2021 se referă la strangularea non-fatală.

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

Dacă este găsit vinovat, acuzatul poate fi condamnat la o pedeapsă cu închisoarea de până la cinci ani.

Din punct de vedere legal, o persoană nu poate da consimțământul să fie rănită grav. Astfel, dacă o victimă este grav rănită în timpul strangulării, atacatorul nu poate folosi scuza că victima a vrut să fie strangulată și că a rănit-o din greșeală.

Puteți beneficia de sprijin, de exemplu, prin intermediul unui consilier independent pentru combaterea abuzurilor domestice (IDVA), pe tot parcursul procesului de justiție penală.



Va trebui să vă luați timp pentru a vă recupera.

Aceasta ar trebui să includă odihnă fizică și emoțională și să ascultați ce vă spune corpul dvs.

Luați-vă câteva zile (sau mai multe dacă e necesar) de concediu la serviciu sau la școală.

Când vă simțiți în stare, puteți face exerciții fizice ușoare.

Evitați sporturile de contact timp de câteva săptămâni.

Nu conduceți vehicule în primele 24 de ore.

Unde mai pot obține ajutor sau informații?

Servicii de centre de referire a agresiunilor sexuale (SARC's)

www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault

SafeLives safelives.org.uk

Telefon gratuit 24 de ore Linia națională de asistență pentru abuzul domestic: 0808 2000 247

Women's Aid Serviciu de chat live

(Deschis de la 8am la 6pm în timpul săptămânii / 10am la 6pm în weekend)

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

Irlanda de Nord: 0808 802 1414

Scotia: 0800 027 1234

Țara Galilor: 0808 8010 800

Linia de consiliere pentru bărbați: 0808 801 0327

Respect Linia de asistență: 0808 802 4040

Pentru oricine este îngrijorat că ar putea face rău altcuiva

**Mulțumim supraviețuitorilor care au contribuit la elaborarea acestui
pliant prin intermediul @IFAS**

