Institute For Addressing Strangulation

Ulotka informacyjna dla pacjenta

Polski

ifas.org.uk contact@ifas.org.uk

APRIL 2026

Czym jest duszenie?

Duszenie występuje, gdy na szyję wywierany jest nacisk. Ucisk ten prowadzi do zmiażdżenia 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 duszony(-a) 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 ochrypły lub głęboki.
- Ból głowy, nudności lub wymioty.

Osoby, które przeżyły duszenie, wyjaśniają, że objawy fizyczne i powrót do zdrowia mogą trwać długo.

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 może zabić. Ofiary są przerażone, mogą znajdować się w trybie walki lub ucieczki i czuć 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) . Te objawy mogą się pojawiać i znikać 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 został pozbawiony tlenu lub doszło do wielu ataków duszenia na przestrzeni pewnego czasu, możesz zauważyć ciągłe problemy z mózgiem, takie jak zapominanie lub trudności z koncentracją. Osoby, które przeżyły duszenie, przyznały, że trudności z pamięcią miały na nie ogromny wpływ. Jeśli niepokoi Cię ten problem, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu.

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 zdezorientowania 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 kontrolowanie 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 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 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 kolejnych tygodniach lub miesiącach
Duszenie może mieć wpływ na wiele różnych aspektów Twojego życia.

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.

Jeśli jest to bezpieczne, możesz zacząć sporządzać notatki w dowolnym momencie, kiedy będzie to dla Ciebie odpowiednie i nie musi to być natychmiast.

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) lub dzwoniąc pod numer 111.

Aby znaleźć najbliższy punkt SARC, należy zapoznać się ze stroną internetową:
Anglia: Find Rape and sexual assault referral centres services - NHS (www.nhs.uk)
Walia: WSAS - NHS Wales Performance and Improvement
Szkocja: www.nhsinform.scot/turn-to-sarcs/if-youre-under-16
Irlandia Północna: The Rowan - Sexual Assault Referral Centre (SARC) | nidirect

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).

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. Organizacja IFAS opracowała zestaw wytycznych, które mają pomóc lekarzom w podejmowaniu decyzji dotyczących skierowań związanych z ochroną. Znajdziesz w nich wskazówki, kiedy zgłaszać lub przekazywać informacje o przypadkach duszenia, które nie zakończyły się śmiercią. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, wytyczne znajdziesz tutaj: Confidentiality and Information Sharing When Dealing with Adult Strangulation Patients - Institute for Addressing Strangulation

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.

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 - obowiązuje w Anglii i Walii. W Irlandii Północnej obowiązuje prawodawstwo w ramach ustawy o wymiarze sprawiedliwości (przestępstwa seksualne i ofiary handlu ludźmi) (Irlandia Północna) z 2022 r.

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

Zgodnie z prawem ofiara nie może wyrazić zgody na doznanie poważnej krzywdy, jeśli sprawca umyślnie chciał ją wyrządzić lub działał lekkomyślnie. Jeśli obrażenia spełniają próg rzeczywistego uszkodzenia ciała lub poważniejszego urazu, oznacza to, że sprawca duszenia nie może wykorzystać zgody jako wymówki, jeśli można wykazać, że umyślne lub lekkomyślne zachowanie sprawcy przyczyniło się do wyrządzenia ofierze/osobie ocalałej poważnej krzywdy.

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

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.

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

Institute For Addressing Strangulation

„Często sięgaj po przekąski i odpoczywaj. To nie twoja wina”.

Rady od ocalałych: badanie jakościowe dotyczące wpływu duszenia na samopoczucie psychiczne, pamięć oraz doświadczenia związane z wypracowywaniem sposobów poradzenia sobie z trauma.

Skup się na naprawdę drobnych rzeczach w swoim życiu: na przykład, że wstajesz i jesz tosta z dżemem, albo że budzisz się z myślą, że weźmiesz sobie porządny prysznic i użyjesz wszystkich swoich luksusowych kremów do ciała czy coś w tym stylu. Naprawdę drobne rzeczy, które możesz zrobić dla siebie, jak dbanie o siebie i tym podobne. (Danielle)



Po prostu żyj z dnia na dzień, wiesz. I bez względu na to, co robisz, wygrywasz. (Amy)



Warto nie poddawać się i skupiać się tylko na tym, co pozytywnego może się wydarzyć w twoim życiu, a nie na tym, co złego już się stało. (Katie)



To właśnie w odbudowywaniu więzi tkwi uzdrowienie i magia. (Rebecca)



Nie miej wyrzutów sumienia, że pokój nie jest posprzątany. Nie miej wyrzutów sumienia, że o 22:00 zamawiasz pizzę i jesz ją w łóżku. Nikogo to nie obchodzi. To czas na powrót do zdrowia, a każdy przechodzi go inaczej (Abigail)



Tyle z siebie dajesz – dla siebie. Żeby przetrwać. Po prostu trzymaj się tego i uwierz w proces. (Natalie)



Pełny raport jest dostępny na stronie internetowej
https://ifas.org.uk/you-look-fine-a-qualitative-study-exploring-the-impact-of-strangulation/

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
SafeLives 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 niezwykłym ocalałym, którzy pomogli opracować tę ulotkę za pośrednictwem @IFAS

SafeLives Ending domestic abuse

Faculty of Forensic and Legal Medicine
of the Royal College of Physicians