Institute For Addressing Strangulation

# Pliant de informare pentru pacienți

## Română

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

APRIL 2026

## 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 a avut loc azi sau cu mulți ani în urmă, **nu este niciodată prea târziu să vorbiți cu cineva**. Și nu veți irosi timpul nimănui.

## 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.
-

Supraviețuitorii strangulării au explicat că simptomele fizice și recuperarea pot dura mult timp.

## 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 credeați că vă iubește) aproape că v-a ucis este foarte greu de suportat. Atacatorul folosește strangularea ca modalitate de a controla victima și de a arăta că are puterea de a ucide. Victimele sunt îngrozite, pot fi în modul luptă sau fugă și se simt incapabile să riposteze sau să se apere.

Este normal să vă simțiți foarte supărat(ă) sau furios(oasă) sau chiar amorțit(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 amorțeala 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.

Atunci când creierul dumneavoastră a fost privat de oxigen sau au existat multe atacuri prin strangulare de-a lungul timpului, este posibil să observați probleme cerebrale continue, cum ar fi uitarea sau dificultățile de concentrare. Supraviețuitorii strangulării au declarat că dificultățile de memorie au avut un impact profund asupra lor. Consultați medicul de familie dacă sunteți îngrijorat(ă) 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.

### NÎn 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.

**Em caso de emergência, ligue para o 999**
Se sentir que está em segurança e não for uma emergência, ligue para:
Polícia 101
NHS 111 ou o seu Médico de família

### În următoarele săptămâni sau luni

Strangularea poate avea un impact asupra multor aspecte diferite din viața dumneavoastră.

Este posibil ca strangularea să fi avut loc cu ceva timp în urmă, dar sunteți îngrijorat(ă) de simptomele continue. Acestea ar putea fi probleme psihologice sau simptome fizice continue, cum ar fi modificări ale vocii, slăbiciunea unei părți a feței, semne ale unui accident vascular cerebral sau amețeli. Dacă aveți îndoieli, cereți ajutor, se pot face multe pentru a îmbunătăți lucrurile.

## 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. Dacă vă simțiți în siguranță, puteți începe să țineți o evidență în orice moment când vă simțiți bine, nu trebuie să fie imediat.

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 fotografii 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

Pentru a găsi cel mai apropiat centru SARC, accesați:
Anglia: Găsire centre de trimitere în caz viol și agresiune sexuală - NHS (www.nhs.uk)
Țara Galilor: WSAS - Performanță și îmbunătățire NHS Wales
Scoția: www.nhsinform.scot/turn-to-sarcs/if-youre-under-16
Irlanda de Nord: The Rowan - Centru de trimitere în caz de agresiune sexuală (SARC) | nidirect

## 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. IFAS a elaborat un set de ghiduri pentru a ajuta medicii în luarea deciziilor privind protejarea trimiterilor, care le oferă sfaturi cu privire la momentul în care să raporteze/partajeze informații despre cazurile de strangulare non-fatală. Dacă doriți să aflați mai multe, ghidurile pot fi găsite aici: Confidențialitate și partajarea informațiilor atunci când se interacționează cu pacienți adulți cu strangulare - Institutul pentru Abordarea Strangulării

**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.

## Legea privind strangularea

Secțiunea 70(1) din Legea privind violența domestică din 2021 face referire la strangularea care nu a provocat decesul. https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A în Anglia și în Țara Galilor. În Irlanda de Nord, legislația intră sub incidența Legii Justiției din 2022 (infracțiunile sexuale și victimele traficului de persoane) (Irlanda de Nord).

Dacă este găsit vinovat, un inculpat poate primi o pedeapsă cu închisoarea de până la cinci ani.

Din punct de vedere juridic, o persoană nu poate consimți să fie rănită grav dacă persoana care a strangulat-o a dorit în mod intenționat să îi facă rău sau a fost nesăbuită în acțiunile sale. În cazul în care leziunile îndeplinesc pragul de vătămare corporală efectivă sau mai gravă, acest lucru înseamnă că o persoană care a strangulat pe altcineva nu poate folosi consimțământul ca scuză, dacă se poate demonstra că acest comportament intenționat sau nechibzuit a contribuit la vătămarea gravă suferită de victimă/supraviețuitor.

Sprijinul este disponibil, de exemplu, prin intermediul unui consilier independent în materie de violență domestică (IDVA), în timpul procesului penal.

## 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.

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.

Institute For Addressing Strangulation

# „la gustări și dormi mult și nu te simți vinovată”

**Sfaturi de la supraviețuitori din:** ***Un studiu calitativ care explorează impactul strangulării asupra bunăstării psihologice, memoriei și experienței trăite de dezvoltare a modalităților de a face față.***

Concentrându-te pe lucruri foarte mărunte din viața ta, fie că este vorba de faptul că te-ai trezit și ai mâncat pâine prăjită cu gem, fie că te-ai trezit și urmează să faci un duș plăcut și vei folosi toate cremele tale de corp sofisticate sau ceva de genul ăsta. Lucruri cu adevărat mărunte pe care le poți face pentru tine, cum ar fi îngrijirea personală și alte chestii de genul (Danielle)



Primește fiecare zi așa cum vine, să știi. Și indiferent ce faci, vei câștiga (Amy)



Merită să continui și să te concentrezi doar pe ceea ce s-ar putea întâmpla pozitiv în viața ta, nu pe ceea ce s-a întâmplat negativ (Katie)



Reconstruirea acelor ramuri de conexiune este locul unde se întâmplă vindecarea și magia (Rebecca)



Nu te simți vinovată că nu ai făcut curățenie în cameră. Nu te simți vinovată că ai comandat pizza la 10 seara și ai mâncat-o în pat. Nimănui nu-i pasă. Acesta este momentul tău de vindecare și arată diferit pentru fiecare (Abigail).



Ai depus eforturi imense. Ca să supraviețuiești. Așa că ține-te bine de asta și ai încredere în asta. (Natalie)



Raportul complet poate fi găsit aici:
https://ifas.org.uk/you-look-fine-a-qualitative-study-exploring-the-impact-of-strangulation/

## 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
**Scoția:** 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

**Dorim să mulțumim supraviețuitorilor minunați care au contribuit la elaborarea acestei broșuri prin intermediul IFAS**

SafeLives
Ending domestic abuse

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