

Violenza contro le donne  
e le sue conseguenze  
spesso non immediata-  
mente riconoscibili

# Violenza contro le donne

[www.nonseidasolo.it](http://www.nonseidasolo.it)  
[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

Per violenza si intende ogni forma di violenza fisica, sessuale, psicologica o relazionale che ha l'obiettivo di danneggiare o ferire intenzionalmente un'altra persona. La violenza fisica può comprendere atti quali spingere, schiaffeggiare, prendere a calci o pugni, attacchi con armi contundenti, da fuoco e da taglio. Per violenza sessualizzata si può intendere ogni azione sessuale a cui la persona viene costretta contro la sua volontà. La violenza psichica si declina in forma di abuso di potere, controllo, minacce, svalutazione, derisione. Per violenza relazionale si può intendere ogni atto volto a isolare la persona dal suo contesto sociale, economico relazionale e familiare. Le varie manifestazioni di violenza possono presentarsi isolatamente, ma più spesso sono combinate insieme.

Per alcune donne aver vissuto o vivere situazioni di violenza è un'esperienza traumatica che può comportare conseguenze a lungo termine per il loro benessere interiore e per la loro vita.

## Alcune conseguenze possibili:

### — Ritiro sociale

Può verificarsi un ritiro sociale per vergogna e senso di colpa. Si può avere la sensazione di non riuscire più a fidarsi degli\*le altri\*e, e questo porta a chiudersi sempre più in sé stessi e a isolarsi dalle relazioni e contatti sociali. Spesso l'isolamento sociale è dettato anche dalla vergogna e paura che qualcuno possa accorgersi che qualcosa non va.

### — Attacchi di ansia e/o panico

Può essere una risposta fisica al forte stress emotivo a seguito di eventi che hanno portato con sé la paura di morire e di impazzire.

### — Autolesionismo

In alcuni casi, l'aggressività contro sé stessi è un tentativo per allentare la tensione del vivere, una valvola di sfogo alle sofferenze emotive e al dolore interiore, una via per sopportare meglio la situazione opprimente e per scaricare la tensione interiore per un breve momento.

### — **Frequenti stati di malessere e malattie**

Lo stress cronico indebolisce il sistema immunitario, il che può portare a una maggiore suscettibilità alle malattie. Il corpo riflette lo stress psicologico, rispecchia e sottolinea nel tempo e in vari modi il dolore dell'anima e il disagio esistenziale.

### — **Pensieri suicidari o tentativi di suicidio**

A volte i pensieri suicidi possono nascere dalla disperazione e gli atti suicidi sono visti come l'unica via d'uscita da una condizione complessa e insopportabile alla quale non si riesce a fare fronte. Non si vedono altre possibili alternative o soluzioni per modificare la propria situazione.

### — **Abuso di alcol e sostanze**

Un consumo eccessivo può essere una strategia messa in atto per fuggire dalla realtà, una autocura al malessere che si sta vivendo, un modo per anestetizzarsi, non provare dolore e sopportare il peso emotivo del proprio vissuto.

### — **Abuso di psicofarmaci e tranquillanti**

Possono essere utilizzati per anestetizzare la mente, sentirsi più rilassati e riuscire a dormire la notte più tranquillamente.

**Qui trovi aiuto:**  
[www.nonseidasolo.it](http://www.nonseidasolo.it)  
[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)



**FORUM**  
PRÄVENTION | PREVENZIONE  
Gewalt | Violenza