

ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರಕ್ಷ ತರಬೇತಿ

— ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಆಘಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು
(Sexual violence: Guiding Principles and Challenges in
Managing Trauma)



ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು



1. ಆಫಾತದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ಆಫಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಕ್ಷಣದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು
- ಪೊಲೀಸ್ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ಆಫಾತ
- ಆಫಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಆಫಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು



2. ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

- ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ವಿಧಗಳು
- ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು



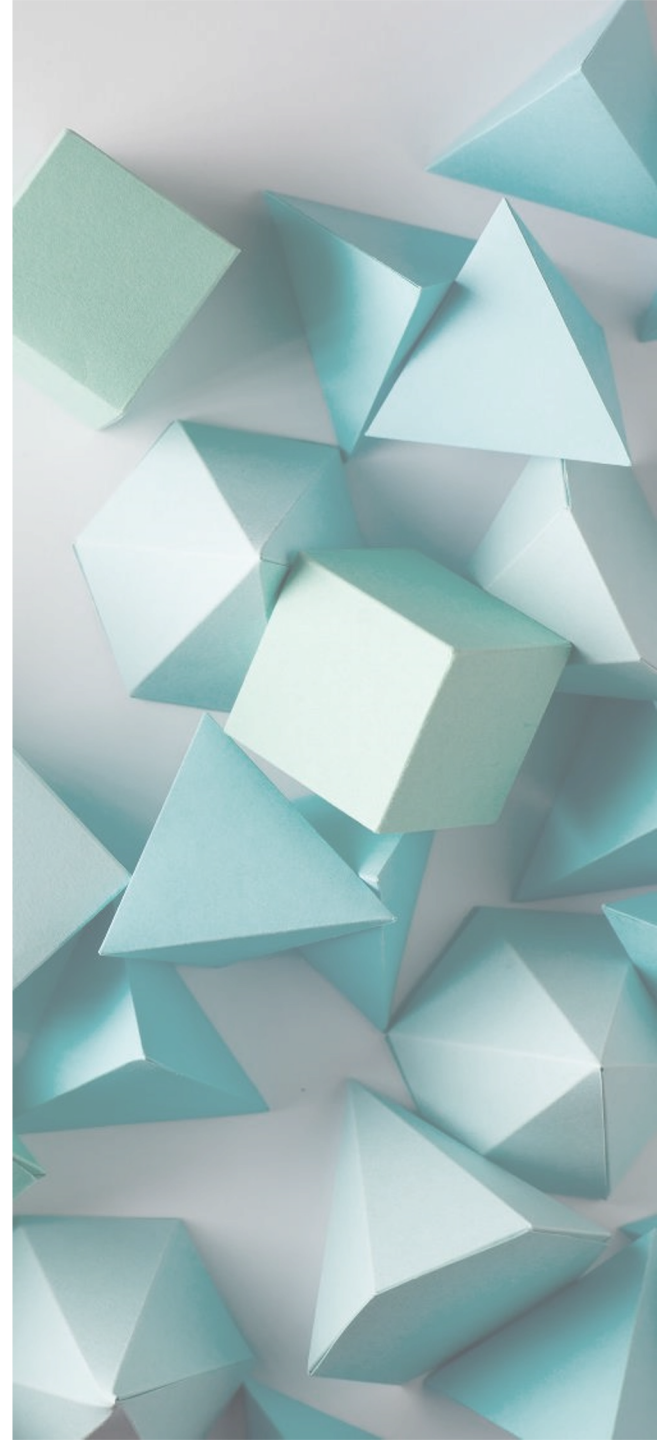
3. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ

- ❑ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು
- ❑ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
- ❑ ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ



4. ಆಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಭವನೀಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು
- ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು



5. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು

- ❑ ಯಾವಾಗ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು
- ❑ ಯಾರಿಗೆ
- ❑ ಹೇಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು
- ❑ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು



ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ (sexual violence) ಎಂದರೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ

ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ, ಅನಗತ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಟೀಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ, ಬಲಿಪಶುವಿಗೆ (victim) ಅವರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ

ಮನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಜಾಗ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ



ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿಧಗಳು

- ❑ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಯೋನಿ, ಗುದದ್ವಾರ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು
- ❑ ನುಗ್ಗಿಸಲು/ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು (penetration)
- ❑ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಗಳ ಕುಮ್ಮಕ್ಕಿನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ
- ❑ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆಯ ಬೆದರಿಕೆಗಳು
- ❑ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ❑ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ
- ❑ ನಿಷಿದ್ಧ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ (incest)
- ❑ ಸಂಗಾತಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ
- ❑ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ

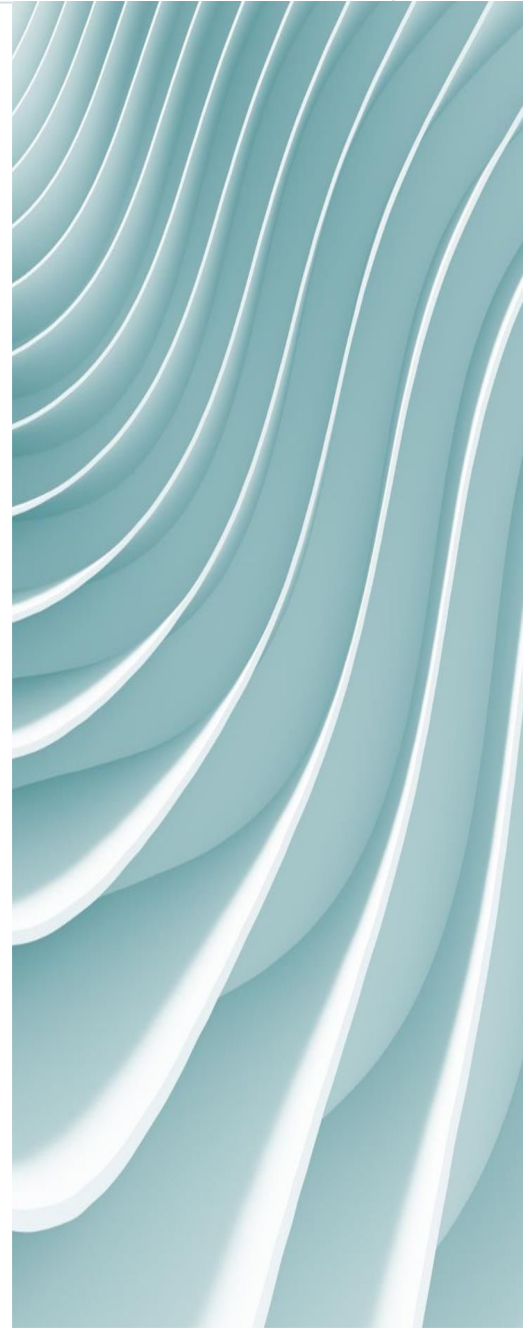
ಅತ್ಯಾಚಾರದ (rape) ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ನಿಜವೋ ಅಥವಾ ಸುಳ್ಳೋ?



ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ?

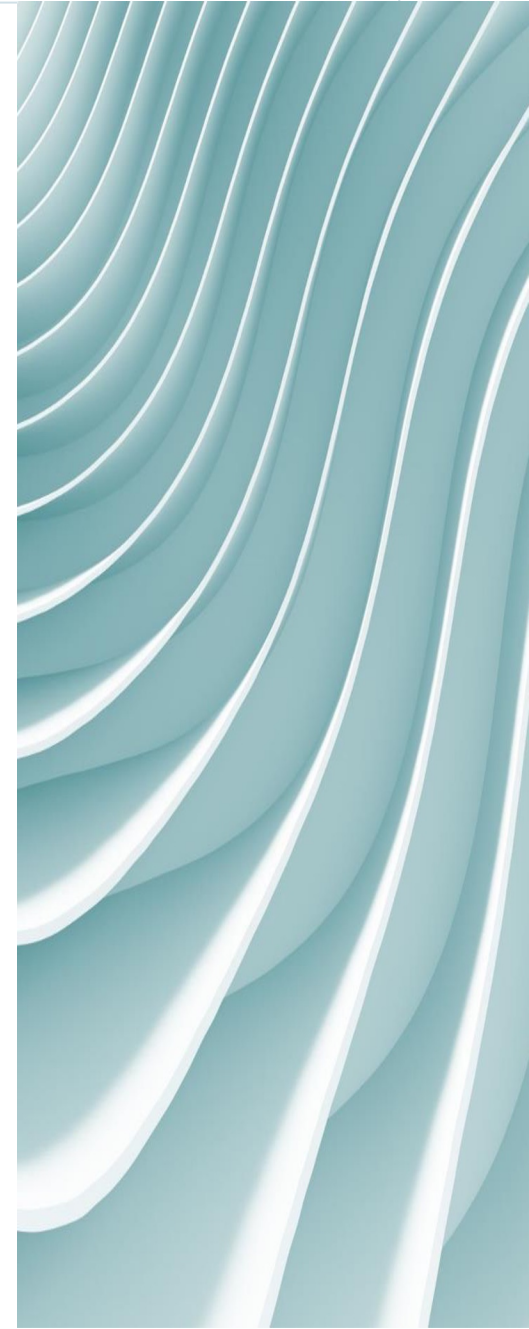
- ಮಹಿಳೆಯರು/ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಧರಿಸುವ ತುಂಡುಬಟ್ಟೆ (short dress), ತೋಳು ರಹಿತ (sleeveless) ಅಥವಾ ದುಪಟ್ಟಾ ಇಲ್ಲದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಪುರುಷರನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ (provoke).
- ಮಹಿಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಿರಿಚಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೂಗಿಲ್ಲ ಯಾಕೆ?
- ರಾತ್ರಿ ಒಬ್ಬಳೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದಳು- ಇದು ಅವಳ ತಪ್ಪು!
- ಮಕ್ಕಳು ಆಕ್ರಮಣದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮರೆತುಬಿಡಬಹುದು





ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ?...

- ಮಹಿಳೆ ಚುಂಬಿಸಲು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸ್ತನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದಾಗ ಪುರುಷ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಹಿಳೆ ಅದನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಲಾರಳು (cannot object).
- 'ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿದ್ದರೆ' ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಂದನೆ ಅಲ್ಲ
- ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಂದಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪತಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರವೆಸಗಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು
- ಮಗುವಿನ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಚುಂಬಿಸುವ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು
- ಲೈಂಗಿಕಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಬಗ್ಗೆ ದೂರು ನೀಡಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವರ ಕೆಲಸ



ಈಗ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (psychological responses)

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ - ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್



ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (immediate response)

27 ವರ್ಷದ ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್ ಎಂಬುವವರು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆ ಕಚೇರಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ ತನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ಅವಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೇ ಅವಳನ್ನು ಚುಂಬಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವಳು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ಕೊಳಕು ಭಾವನೆ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ ಸರಿಸುಮಾರು 9:00 ಗಂಟೆಗೆ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಇತರರು ಬಂದಾಗ ಅವಳು ಯಾರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅವಳು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅವಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಮೇಜಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ ತದನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ

ಅವಳು ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, ಆಗ ಅವರು 'ಆದರೆ ನೀನು ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆ. ನೀನು ಅಂತಹ ಭಯಾನಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದ್ವಿತೀಯ ಬಲಿಪಶುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (secondary victimisation)

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್, ಬಹಳ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಕಚೇರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮರುದಿನ, ಎಚ್‌ಆರ್ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಿಗೆ ನಂತರ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್ ರವರು ನಡುಗುತ್ತಾ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವಳು ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆ (uncomfortable) ಮತ್ತು ಮೌನಳಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಅವಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಯನ್ನು (dizzy) ಕೂಡ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅವಳು ಮೂರ್ಛೆ (faint) ಹೋದಳು, ಮತ್ತು ಅದೇ ರೀತಿ ಅವಳು ಕಚೇರಿಯ ವಕೀಲರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

ಪಿಟಿಎಸ್ ಡಿ (PTSD) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್, ಈಗ 31 ವರ್ಷ, ಗೃಹಿಣಿ, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಕಹಿ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸತತ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ, ಉತ್ಸಾಹ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಕಹಿನೆನಪುಗಳು ಅವಳ ಮುಂದೆ ಪದೇಪದೇ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನೀಲಿ ಅಂಗಿ ದರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಭಯಬೀತರಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೆವರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ.

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ನಡುಗುತ್ತಾ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ಆಕೆಯು ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಗಳ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು (crime scenes) ಅಥವಾ ಜಗಳಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪತಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವಳು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತಾಳೆ (freezes) ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ವಿಘಟನೆ (ಡಿಸ್ಕೋಸಿಯೇಷನ್) ಮತ್ತು
ಫ್ಯಾಶ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಎಂದರೇನು?



ವಿಘಟನೆ (ಡಿಸ್ಸೋಸಿಯೇಷನ್)

- ❑ ಹಿಂದಿನ ಕಹಿ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳ ಮರು ಅನುಭವಗಳು (flashbacks)
- ❑ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರ
- ❑ ಕೆಲ ಜನರು, ಜಾಗ, ಘಟನೆಗಳು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ನೆನಪುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ❑ ವಾಸ್ತವದ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ/ಗೊಂದಲ (distorted sense of reality)
- ❑ ಮರಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆ (numbness) ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತ (disconnection from one's environment)
- ❑ ಜಾಗ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು (distorted sense of place and time)
- ❑ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ (detachment from one's emotions)



ಫ್ಲಾಶ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಎಂದರೇನು?

- ❑ ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಆಘಾತದ ನೆನಪುಗಳು (distressing memory)
- ❑ ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ (unwanted & intrusive) ನೆನಪುಗಳು
- ❑ ಆಘಾತವು ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು (reliving trauma)
- ❑ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು (senses) ಒಳಗೊಂಡ ಅನುಭವ





ಸಾರಾಂಶ

ತಕ್ಷಣದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

(immediate psychological reactions)

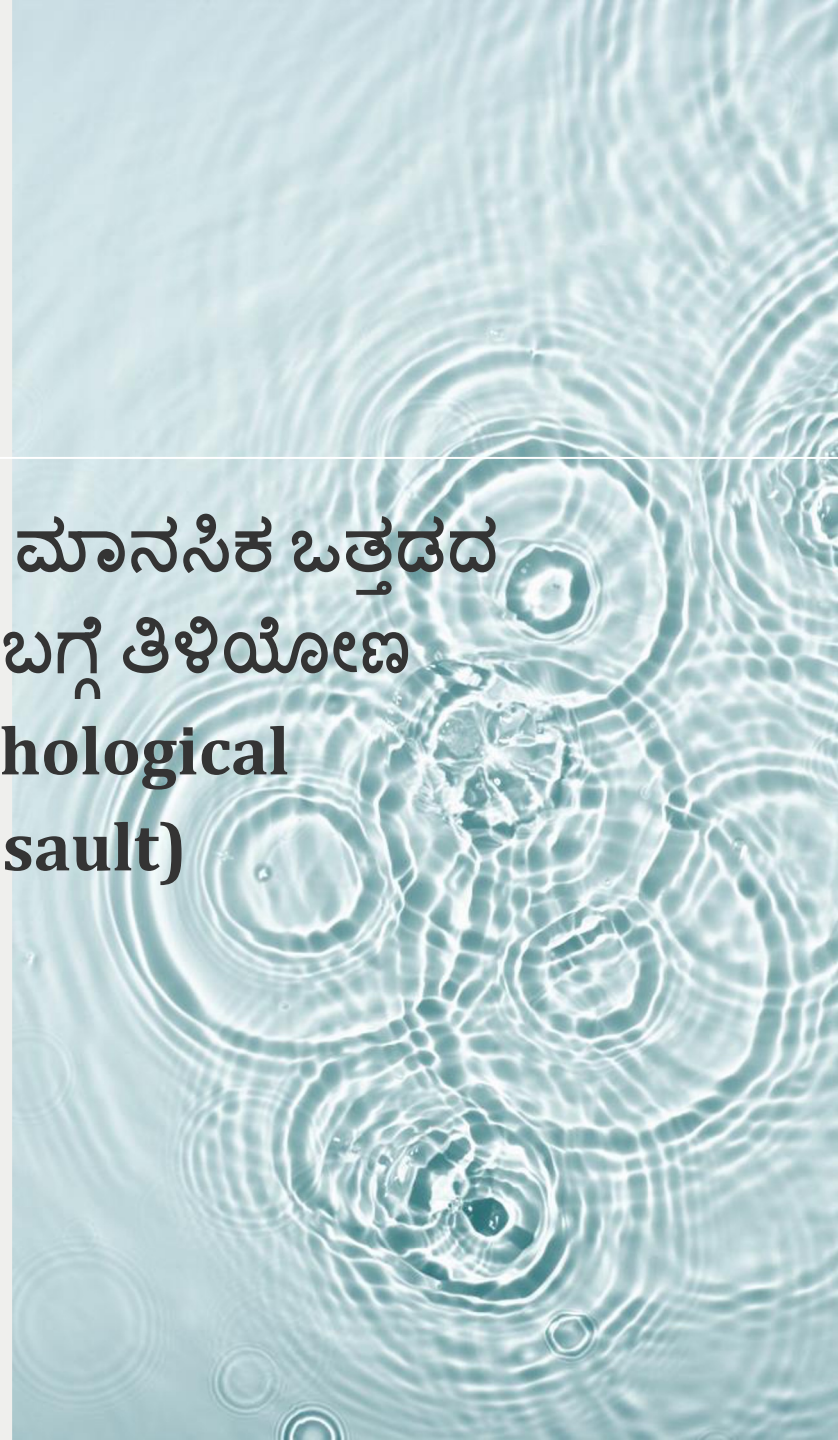
- ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ದೂಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮರಗಟ್ಟುವುದು (numb)
- ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುವುದು (confuse)
- ಭಯಬೀತರಾಗಿರುವುದು (frighten)
- ಕೋಪ
- ನಾಚಿಕೆ (ashamed)
- ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ (in a daze)

ನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

(later psychological reactions)

- ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬರುವಂತದು
- ಯಾವಾಗಲೂ ಭಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು
- ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು (isolate)
- ಹಠಾತ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ (palpitation), ಬೆವರು
- ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (loss of trust)
- ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಓದುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಷ್ಟ

ಲೈಂಗಿಕ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ
ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ
(Factors that influence psychological
distress related to sexual assault)



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರತೆಯ (severity of psychological distress) ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಸ್ವರೂಪ (nature of assault)

- ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ
- ಜೀವ ಬೆದರಿಕೆ
- ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾದಕವಸ್ತು ನೀಡುವುದು
- ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿ
- ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಾಚಾರ
- ಪತಿ/ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲೆ



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ
ಅಂಶಗಳು.....

ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

- ಬೆಂಬಲದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು(supportive responses)
- ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯ
(time off)
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ
- ದೂಷಿಸದ (not being blamed)
- ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದ ನಡವಳಿಕೆ (not being
discriminated)



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು.....

- ಅಪರಾಧಿ/ದುಷ್ಕರ್ಮಿ (**perpetrator**) :- ಜಾಮೀನಿನ ಮೇಲೆ ಹೊರಗಿರುವುದು, ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು
- ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ವಿಚಾರಣೆ (**media trial**):- ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು
- ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ (**sensitivity**):- ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪೊಲೀಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು.....

- ಹಳೆಯ ಆಘಾತ (past experience of trauma)
- ಬಾಲ್ಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ (child sexual abuse)
- ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಂದನೆ
- ನಿಂದನೀಯ ಕುಟುಂಬ
- ಮನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ (homelessness)
- ದೈಹಿಕ/ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳು (sensory disability)
- ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಲತೆಗಳು (intellectual disability)



ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು (protective factors)

- ಕುಟುಂಬ,ಸಂಬಂಧಿಕರ ಬೆಂಬಲ
- ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು/ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ
- ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ
- ಆಘಾತ (trauma) ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ದುರ್ಬಲ ಅಂಶಗಳು (vulnerable factors)

- ಮರು ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವ (re-traumatising experiences)
- ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ನಿಂದನೆ
- ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ದೋಷಯುಕ್ತ ವಿಧಾನ
- ಆತ್ಮೀಯರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ

ಈಗ ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ



ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ (marital rape)

- ಸಂಗಾತಿಯ (spouse) ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಅಪರಾಧ ಕೃತ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ
- ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಪತಿಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಅಥವಾ ನಿಂದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ
- ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರದಿಯಾಗದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. *ಮಹಿಳೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಜನರು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.*
- ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ: 2005 ರಲ್ಲಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯಿದೆಯನ್ನು (Protection of Women from Domestic Violence Act) ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು, ಇದು ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು ಮತ್ತು ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಪತಿಯಿಂದ ಕಾನೂನಿಕ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು (legal partition) ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ: ವರ್ಗೀಕರಣ

ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಬಲವಂತದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ 3 ವಿಭಾಗಗಳು.

1. ಬೇಟರಿಂಗ್ ರೇಪ್ (battering rape)

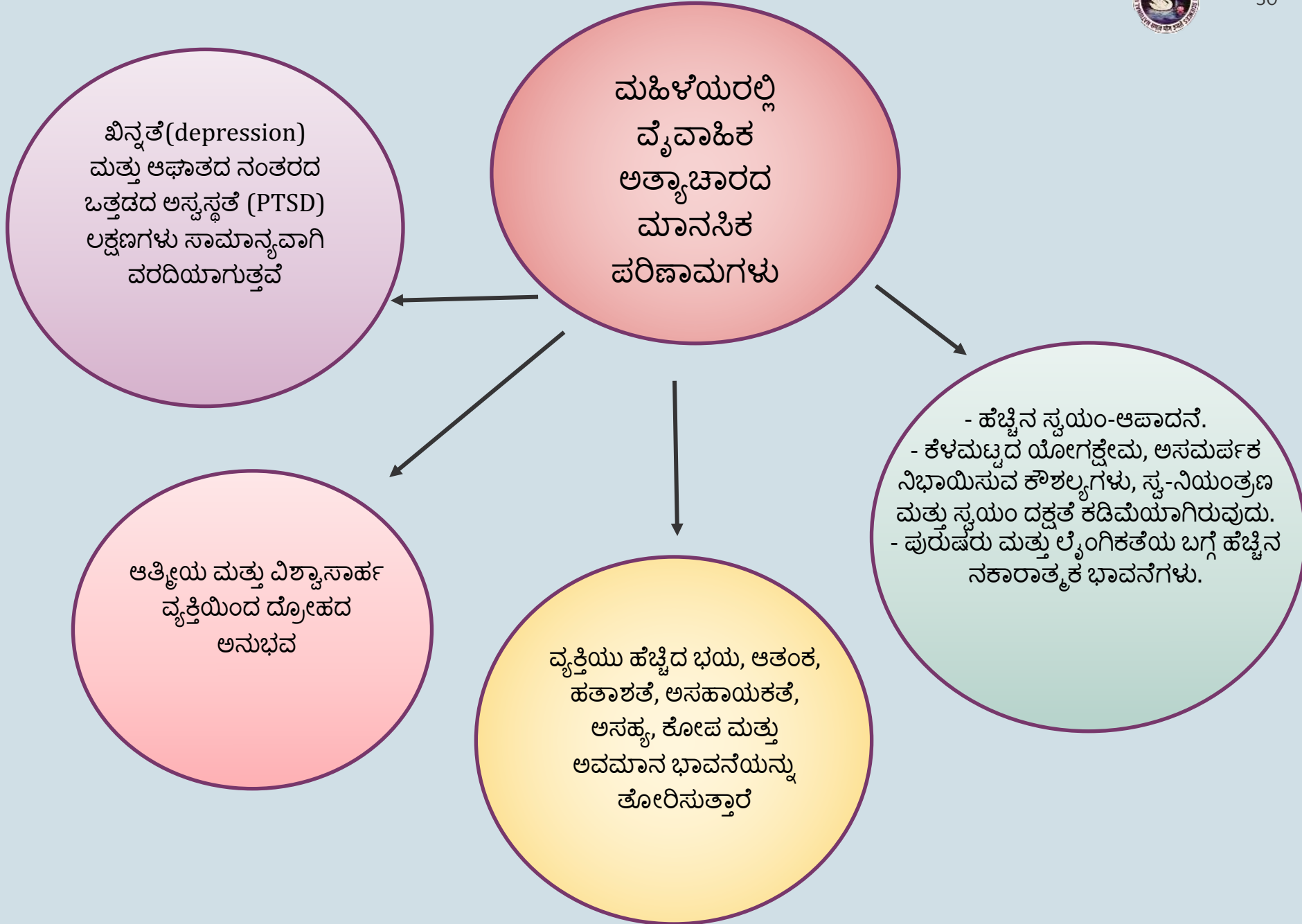
- ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ಬಲವಂತದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗವು ದಂಪತಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ವಿಸ್ತರಣೆಯಾಗಿದೆ
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಘರ್ಷದಿಂದ (sexual conflict) ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಬಲವಂತದ ಅತ್ಯಾಚಾರ (force-only rape)

- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ, ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲು ಅಪರಾಧಿ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.
- ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬೆದರಿಕೆಗಳು, ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬಲವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಒಬ್ಸೆಸಿವ್ ಅತ್ಯಾಚಾರ (obsessive rape)

- ಇಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಯೋಚನೆಯನ್ನು (obsession) ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಬಲಿಪಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ನೋವಿನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು sexual arousal) ಅನುಭವಿಸುವರು
- ಕ್ರೂರ ಅತ್ಯಾಚಾರ (sadistic rape) ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ❑ ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ವರದಿ ಮಾಡಲು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಜನರು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.
- ❑ ಕೆಲವು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.
- ❑ ಭಯ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ
- ❑ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ವೈವಾಹಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು 'ಹೆಂಡತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾದರಿ ನಿರ್ದೇಶನ

ಸುನೀತಾ ಎಂಬ 26 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿವಾಹವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಸುನೀತಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಳು, ಆದರೆ ಅವಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸುನೀತಾ ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, “ನನಗೆ ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತೆ” “ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಬಲವಂತ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ” “ನಾನು ಅವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದಿತ್ತು, ಅವನು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದನು”

ತಾಯಿ ಸುನೀತಾಗೆ "ಅವನು ನಿನ್ನ ಪತಿ, ಅವನನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದು ಹೆಂಡತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ನೀನು ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಾರದು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಸುನೀತಾ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.



ಮಾದರಿ ನಿರ್ದರ್ಶನ...

ಸುನೀತಾ ತನ್ನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರು ಅವರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವರು ಸುನೀತಾಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಹೇಳಿದ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ."

ಸುನೀತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಭರವಸೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಪತಿ ತನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಮತ್ತು ನಿಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಳು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳು ಪದೇ ಪದೇ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಅವನು ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.



ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ (CSA)
ಕುರಿತು ಈಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ...



ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ

18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ವಯಸ್ಕ ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ.

ಮಗು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಾಗಿ (sexual stimulation) ಬಳಸುವುದು.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ (sexual touch) ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗವಲ್ಲದ (non-genital) ಸ್ಪರ್ಶ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.



ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿಧಗಳು

ಸ್ಪರ್ಶ ನಿಂದನೆ (contact abuse): ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು

ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ ನಿಂದನೆ (non-contact abuse): ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ಲೈಂಗಿಕ ಟೀಕೆಗಳು, ಸಮವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳಚುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು

ಜನನಾಂಗದ ನಿಂದನೆ (genital abuse): ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮುದ್ದಿಸುವುದು

ಜನನಾಂಗವಲ್ಲದ ನಿಂದನೆ (non-genital abuse): ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮುದ್ದಿಸುವುದು

ನುಗ್ಗುವ (penetrative)ನಿಂದನೆ: ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಶಿಶ್ನ/ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು

ಪುಸಲಾಯಿಸು (Grooming): ಮಗು/ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಕುತಂತ್ರ ವಿಧಾನ

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ...

- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ನಡವಳಿಕೆ
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- ದುಃಸ್ವಪ್ನ/ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ನಡವಳಿಕೆ/ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಆತಂಕ(separation anxiety)
- ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕ
- ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು (ಬೆಡ್ ವೆಟ್ಟಿಂಗ್)
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಣೆ
- ಕುಂಟಿತ ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸ
- ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ದೇಹದ ನೋವು ಮತ್ತು ನೋವು



ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು...

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ...

- ಸ್ವ ಹಾನಿ
- ವಿನ್ನತೆ / ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ (isolation)
- ಕೋಪ, ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕ
- ನಿದ್ರಾ ಭಂಗ/ ದುಃಸ್ವಪ್ನ/ ಫ್ಲಾಶ್ ಬ್ಯಾಕ್
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಣೆ, ಕುಂಟಿತ ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸ
- ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ದೇಹ ನೋವುಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು- ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆ/ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ದುರ್ಬಳಕೆ/ ಓಡಿಹೋಗುವಿಕೆ

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಗುರುತಿಸಬೇಕು

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ
ಲೈಂಗಿಕ
ದೌರ್ಜನ್ಯದ
ಹೆಚ್ಚಾದ ಶಂಕೆ

ಮಗುವು ನಿಂದನೆಯನ್ನು ವರದಿ/ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದಾಗ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ)

ಜನನಾಂಗದ ಗಾಯಗಳು/ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು
(Genital injuries/ urinary infections)

ಭಾವನಾತ್ಮಕ/ಮನಸ್ಥಿತಿ/ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಂದನೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (primary response)

- CWC/ಪೊಲೀಸ್‌ಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು (mandatory reporting)
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ/ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.
- ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲ ಹಂತದ/ ತುರ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
- ಅಗತ್ಯ ಸೂಕ್ತ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು (referral) ಮಾಡುವುದು
- ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು
- ಮಗುವಿನ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿ (sensitive) ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ (gentle) ಚರ್ಚಿಸುವುದು

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ನಂತರದ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ



ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Psychological first-aid)

- ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು, ಬದುಕುಳಿದವರನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು (stabilize survivors) ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯಾಗಿದೆ (crisis response intervention).
- ಮಾನವೀಯ ವಿಧಾನ (Humane Approach)
- ಬೆಂಬಲ ಆರೈಕೆ (Supportive in nature)

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಗಳು

- ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ (Assessing needs and concerns)
- ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದು (Ensuring safety and Stability)
- ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು (Mobilising Support)
- ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆ (Listening)
- ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವುದು (Comforting)
- ಭಾವನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯೀಕರಣ (Validating)

ಆಘಾತದ ನಂತರ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸಮಾಲೋಚನೆ

L - (Listen) ಅಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುವುದು, ಅವಳ ಮೌನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಅವಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸದಿರುವುದು

I - (Inquire) ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸುವುದು

V - (Validate) ಅವಳ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಂಬುವುದು

E - (Ensure safety) ಅವಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು

S - (Support) ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅವಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು

ಮರು ಆಘಾತವನ್ನು (secondary trauma) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- ❑ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಅದು ಅವಳ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು
- ❑ ಮಹಿಳೆ ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಉದಾ: ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ❑ ಆಕೆಗೆ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ (procedures) ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹೊರಬರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು
- ❑ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು
- ❑ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆಕೆಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.



ಫ್ಲಾಶ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (reactions to triggers) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು (trigger) ಗುರುತಿಸುವುದು
ಉದಾ:- ಘಟನೆ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ನೆನಪುಗಳು

- ಯಾವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ದಿನ?
- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು?
- ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ?
- ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನಾದರೂ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
- ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಬಣ್ಣ, ಸ್ಥಳ, ವಾಸನೆ, ಮಾತು, ಚಿತ್ರ.





ಫ್ಲಾಶ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (reactions to triggers) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು...

ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು (Grounding Technique) ಬಳಸುವುದು: ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಸ್ವಯಂ-ಹಾನಿ).

ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ವಸ್ತು/ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು (breathing exercises) ಬಳಸುವುದು - ಉದಾ. ಮನಸ್ಸಿನ ಉಸಿರಾಟ, ಡಯಾಫ್ರಮ್ಯಾಟಿಕ್ (diaphragmatic) ಉಸಿರಾಟ

ಉದಾ: ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಶಾಂತಿಯುತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಮೋಡಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಪರ್ವತಗಳು ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ - ನಾನು ಈಗ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಹಿಂದೆ ಏನಾಯಿತು ಅದು ಆಗಿ ಹೋಯಿತು, ನಾನು ಈಗ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ
ಶಿಫಾರಸ್ಸು (referral) ಮಾಡುವುದು



ಯಾವಾಗ ಶಿಫಾರಸ್ಸು (referral) ಮಾಡುವುದು?

- ಸ್ವಹಾನಿಯ ಅಪಾಯ ಇರುವಾಗ
- ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗದೇ ಇದ್ದಾಗ
- ತೀವ್ರ ಹಿಂದಿನ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪು ,ದುಸ್ವಪ್ನ/ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು, ಆತಂಕ, ಇತರೆ ಪಿಟಿವಿಸ್ತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯು ಮುಂದುವರೆದಾಗ
- ಮನೋರೋಗ (psychosis) ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ಆಘಾತ ಎದುರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮುಕ್ತಾಯ (Medically Terminated Pregnancy) ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ
- ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಲತೆ (intellectual disability) ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ



ಯಾರಿಗೆ?

- ಮನೋವೈದ್ಯರು/ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವೈದ್ಯ
- ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು/ಮಕ್ಕಳ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು
- ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕ (occupational therapist)
- ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಕರು(special educators)
- ವಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ (Speech therapist)
- ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಜಕಾರ್ಯಕರ್ತರು (Psychiatric Social Worker)
- ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು (Counsellors)
- ಜಿಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (DMHP)
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರು



ಹೇಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು?

- ಮೊದಲು ಅನುಮತಿಯ ಭೇಟಿಯನ್ನು (appointment) ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿ
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು
- ಶಿಫಾರಸು ಪತ್ರವನ್ನು (referral letter) ಮಾಡುವುದು
- ವರ್ಗಾವಣೆಯ ನಂತರ ವಿಚಾರಿಸುವುದು(follow-up)
- ಆಘಾತದಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (feedback) ನೀಡುವುದು
- ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ದಾಖಲೆ (documentation) ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ?

- ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು
- ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು
- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ/ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು
- ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಮರು ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ವಿಶೇಷ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಸೇವೆಗಳನ್ನು
ಒದಗಿಸುವುದು



ವಿಶೇಷ ಗುಂಪುಗಳು (special groups)

- ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು (sex workers)
- ಮಂಗಳಮುಖಿ ಸಮುದಾಯದವರು/ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು (LGBTQI+)
- ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಹೊಂದಿದವರು
- ಜಾತಿ, ಅಂತಸ್ತು, ಧರ್ಮಾಧಾರಿತ ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು



ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ತತ್ವಗಳು:

- ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪಕ್ಷಪಾತದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.
- ನಾವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಘಾತದಿಂದ ಬಳಲಿದವರಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರಲು ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.
- ನಾವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ನಾವು ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಪಕ್ಷಪಾತ ವಾದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು (explicit/implicit comments).
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುರುತು, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ (orientation), ಉದ್ಯೋಗದ ಕುರಿತು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.



ವಂದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ

Latika Rashmi, M.Phil. in Clinical Psychology
Trainer, NIMHANS Stree Manoraksha Project

Sampurna Chakraborty
Project Manager, NIMHANS Stree Manoraksha Project

Prabha Chandra
Project Lead, Professor of Psychiatry

Special Mention : SAMVAD

