



Guia d'autoajuda per a dones víctimes d'una agressió sexual recent: Un camí cap a la recuperació

Segona edició

Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones
Víctimes d'una Agressió Sexual

Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere de l'Hospital Clínic de Barcelona







Coordinació:

Lluïsa Garcia-Esteve
Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en
Dones Víctimes d'una Agressió Sexual.
Hospital Clínic Universitari de Barcelona

Autores:

Lluïsa Garcia-Esteve
Purificación Navarro García
M^a Luisa Imaz Gurrutxaga
Cristina Salanova Trius

Revisió i actualització:

Anna Torres Giménez
Ester Valls Puente
Lluïsa Garcia-Esteve
Ana Isabel Ibar Fañanás

© Hospital Clínic de Barcelona

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut
Secretaria de Salut Pública, Subdirecció General de Drogodependències

1a edició: Barcelona, maig de 2009
Edita: Hospital Clínic de Barcelona

2a edició: Barcelona, abril de 2016
Edita: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut
Secretaria de Salut Pública, Subdirecció General de Drogodependències

Dipòsit legal: B 7936-2016

Traducció: Ester Valls

Revisió lingüística: Servei de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Maquetació: Xavier Cañadell

Fotografia: © Rafel Clusa

Amb el patrocini de l'Hospital Clínic de Barcelona, l'Obra Social Fundació La Caixa i Subdirecció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.





Relació de professionals que hi han contribuït

(Per ordre alfabètic)

- Lluïsa Garcia-Esteve

Doctora en Medicina. Especialista en Psiquiatria. Consultora. Coordinadora del Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual.

Forma part de la Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere de l'Hospital Clínic de Barcelona i del Circuit Barcelona contra la Violència. Institut Clínic de Neurociències. Hospital Clínic Universitari de Barcelona.

- Ana Isabel Ibar Fañanás

Llicenciada en Psicologia.

Diplomada en Salut Pública. Subdirecció General de Drogodependències

- M^a Luisa Imaz Gurrutxaga

Especialista en Psiquiatria. Màster en Drogodependències i en Psiquiatria legal i forense. Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual.

Institut Clínic de Neurociències. Hospital Clínic Universitari de Barcelona.

- Purificación Navarro García

Doctora en Psicologia. Terapeuta Cognitivoconductual. Experta en Psicologia del trauma a la Fundació Clínic per a la Recerca Biomèdica.

Regidora de Polítiques de Gènere de l'Ajuntament de Terrassa.

- Cristina Salanova Trius

Diplomada en Treball social. Ha estat membre de la Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere de l'Hospital Clínic de Barcelona i del Circuit Barcelona contra la Violència.

Hospital Clínic Universitari de Barcelona.

- Anna Torres Giménez

Doctora en Psicologia. Psicòloga especialista en psicologia clínica. Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual. Institut Clínic de Neurociències. Hospital Clínic Universitari de Barcelona.

- Ester Valls Puente

Llicenciada en Criminologia. Diplomada en Treball social. Assessora de la Subdirecció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya. Forma part de la Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere de l'Hospital Clínic de Barcelona.

Hospital Clínic Universitari de Barcelona.





A les dones víctimes d'una agressió sexual, per la valentia dels seus testimonis i la confiança dipositada en el nostre treball.

«Violència de gènere és qualsevol acte de violència basat en la pertinença al sexe femení que tingui o pugui tenir com a resultat un dany o patiment físic, sexual o psicològic per a la dona, així com les amenaces d'aquests actes, la coacció o la privació arbitrària de la llibertat, tant si es produeixen en la vida pública com en la vida privada.»

Resolució de l'Assemblea General de Nacions Unides, 1993.





ÍNDEX

Presentació de l'Hospital Clínic de Barcelona	7
Presentació de la Subdirecció General de Drogodependències	9
Introducció	11
Què és violència sexual?	12
Què pots fer després de patir una agressió sexual?	13
Per què és important rebre atenció mèdica immediata?	15
En què consisteix l'atenció mèdica immediata?	16
Quines són les reaccions psicològiques més freqüents durant els primers dies?	20
Què pots fer per recuperar-te?	28
Què poden fer els familiars i les amistats per ajudar-te?	30
Quan es necessita tractament?	32
Què passa si denuncies?	33
Què pots fer per superar el procés judicial?	35
Agressions sexuals facilitades per drogues	38
Adreces d'interès	43
Bibliografia	48
Pàgines web d'interès	49
Agraïments	50





PRESENTACIÓ DE L'HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA

Aquesta guia d'autoajuda resumeix l'experiència d'un grup de professionals de la psiquiatria, la psicologia i el treball social, organitzades de manera cooperativa per atendre la psicopatologia i els problemes específics de la dona. El seu treball ha estat titànic, atès que la medicina només s'ha ocupat de la dona a efectes ginecològics i reproductius, i ha actuat com si partís de la premissa que és igual a l'home en la resta d'aspectes de la seva biologia. Però aquest pensament ha estat —i continua sent— més cínic que igualitari, ja que respon més al desinterès per l'estudi de les diferències que a la convicció (insostenible) que els homes i les dones siguin biològicament iguals. La medicina està conceptualada en la sociologia que la fa possible, i no ens pot sorprendre que encara estigui contaminada de sexisme, però la voluntat que té de ser universal i d'intentar la longevitat i la salut de tots els éssers humans la situa en una posició immillorable per alliberar de patiment les persones.

Aquesta és, doncs, la intencionalitat de la guia d'autoajuda: transmetre a les dones agredides sexualment el que han de saber per cuidar d'elles mateixes, ser ateses i restaurar el seu benestar psíquic. Els consells que es donen són el resultat d'una àmplia experiència clínica en el tractament de les víctimes, de la recerca sobre aquest tipus de traumatismes i de les reflexions dels i les professionals que formen part de la Unitat de Psicopatologia Perinatal i Investigació del Gènere de l'Institut Clínic de Neurociències (ICN) de l'Hospital Clínic de Barcelona. Com a director de l'ICN, em sento afortunat de comptar amb el treball multidisciplinari d'aquestes professionals, que estan consolidant una línia assistencial i un programa de recerca que ja té un lloc assegurat en el futur.

L'Hospital Clínic de Barcelona du a terme, des de l'any 2006, el Programa de prevenció i tractament de les seqüeles psíquiques en les dones víctimes d'una agressió sexual. És un servei gratuït d'intervenció psiquiàtrica i psicològica dirigit a les dones que han patit una agressió sexual a la ciutat de Barcelona. Té la finalitat d'oferir informació i suport, atenuar les reaccions psíquiques inicials, tractar els trastorns depressius i per estrès posttraumàtic quan s'hagin produït i recuperar el funcionament previ a l'agressió.





Fruit d'aquesta experiència professional, sorgeix la necessitat d'elaborar un material que serveixi d'ajut a les dones en el seu procés cap a la recuperació. Les autores d'aquesta guia d'autoajuda per a les dones víctimes d'una agressió sexual, pretenen educar sobre el coneixement i la comprensió dels efectes de la violència sexual i contribuir a la restitució de la salut física, psíquica i social de les dones.

Manuel Valdés

Ex-director de l'Institut Clínic de Neurociències

Hospital Clínic Universitari de Barcelona

Lluïsa Garcia-Esteve

Coordinadora del programa de prevenció i tractament de les seqüeles psíquiques en dones víctimes d'Agressió Sexual

Institut Clínic de Neurociències

Hospital Clínic Universitari de Barcelona





PRESENTACIÓ DE LA SUBDIRECCIÓ GENERAL DE DROGODEPENDÈNCIES

La violència contra les dones és una de les lacres socials més importants que pateix la societat actual. És hora de treballar fermament per prevenir les greus conseqüències físiques, psíquiques i emocionals que comporten les agressions a les dones, en les seves diferents formes (física, psicològica, sexual...).

Des de la Subdirecció General de Drogodependències, compromesa amb l'eradicació de la violència de gènere, duem a terme accions dirigides a les persones consumidores d'alcohol i d'altres substàncies psicoactives per prevenir i tractar la violència de gènere. Aquests són alguns dels nostres objectius prioritaris. S'han de superar i desmentir els mites i actuar amb la realitat que coneixem. Diferents estudis han posat de manifest que hi ha una relació important entre el consum de substàncies i la violència, concretament la violència contra la parella. S'ha constatat que la probabilitat d'agredir és entre 3 i 9 vegades superior entre els consumidors d'alcohol i d'altres substàncies tòxiques (Sánchez Pardo et al., 2004). A Catalunya, en un estudi efectuat el 2011, el 34% dels homes en tractament a la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències (XAD) havien comès actes de violència física i/o sexual contra les seves parelles el darrer any i el 68%, maltractament psicològic (Gilchrist, Blázquez, Torrens, 2011).

En el supòsit concret de les agressions sexuals, l'abús de l'alcohol i d'altres substàncies també pot tenir un paper important tant quan l'agressor actua de manera oportunista agredint una dona que ha consumit, com quan ho subministra a la víctima per disminuir la seva voluntat i poder-la sotmetre, així, sexualment. És el que es coneix com a agressió sexual facilitada per drogues (ASFD). La sensació de culpabilitat de la dona víctima d'una agressió sexual en aquest context comporta que moltes vegades tingui por de denunciar i de no ser reconeguda com a víctima.

Per oferir resposta a tot això, hem impulsat la implementació a tot Catalunya del Programa per a l'abordatge de la violència contra la parella a la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències (XAD) i, en aquest marc, estem treballant de la mà de reconeguts professionals amb una gran expertesa en aquests àmbits, amb l'objectiu final de millorar la seguretat de les persones ateses a la XAD que pateixen violència de gènere impulsant la detecció d'aquest problema en les persones ateses i fomentant la prevenció i la intervenció especialitzades.





Treballem també amb l'Hospital Clínic de Barcelona, que és el centre de referència a Catalunya en l'atenció a les víctimes d'agressions sexuals. En el marc del Programa de prevenció i tractament de les seqüeles psicològiques en dones víctimes d'una agressió sexual, s'ha elaborat, entre d'altres, un protocol d'actuació per als equips professionals i aquesta guia d'autoajuda per a dones víctimes d'una agressió sexual.

Hem donat suport a l'elaboració i l'edició de la guia, atès que creiem que és fonamental que tant les víctimes com l'entorn més proper rebin l'ajut necessari per fer front a l'impacte d'aquesta agressió i reduir-lo, com també facilitar-los la informació sobre els passos a seguir per rebre atenció mèdica, psicològica, social i legal.

La dona mai és culpable d'aquest delictes. Les agressions no estan mai justificades. El fet que una dona consumeixi no legitima ningú a agredir-la sexualment. És tasca de tots i totes reconèixer la gravetat d'aquesta violència i treballar per eradicar-la.

Joan Colom

Subdirector general de Drogodependències
Agència de Salut Pública de Catalunya





INTRODUCCIÓ

La violència sexual és una de les formes més freqüents de violència contra les dones, exercida pels homes al llarg de tota la història. S'ha utilitzat tant en temps de guerra com en temps de pau per dominar, humiliar i controlar les dones envaint el seu cos, ment i sexualitat. L'agressió sexual és un delictes greu que atempta contra la llibertat, la dignitat i la integritat física i psicològica de l'ésser humà.

Les agressions sexuals són un dels delictes més freqüents que afecten les dones. Tot i així, al llarg de la història s'han invisibilitzat i banalitzat amb arguments que sostenen el mite de l'heroi violador (Urra, 2007). A les cultures en què el sexe es considera un dret masculí, la violació no s'entén com un delictes. Es formen creences del tipus “quan la dona diu no, realment vol dir sí”, “Les dones, quan han estat víctimes de violacions, n'acaben gaudint”, “No ho va passar tan malament, perquè no cridava”, per fer creure a les dones que són elles les culpables.

Desfes-te ja d'aquestes idees i pensa que ningú té dret a agredir-te. Si has estat víctima d'una agressió sexual o creus que ho pots haver estat, aquestes pàgines et poden ajudar a fer front a aquesta situació traumàtica.

Les víctimes d'una agressió sexual mai són ni còmplices ni culpables.





QUÈ ÉS VIOLÈNCIA SEXUAL?

Es considera violència sexual qualsevol comportament de naturalesa sexual dut a terme sense el consentiment de l'altra persona. Inclou conductes com ara l'exhibicionisme, les paraules obscenes, els tocaments o la violació. Tot i que afecta tots dos sexes, les dones són les víctimes més freqüents i els homes, els agressors.

Es poden distingir tres tipus de violència sexual: l'agressió sexual, l'abús sexual i l'assetjament sexual.

L'agressió sexual

És qualsevol acte que atempta contra la llibertat sexual d'una persona, amb violència o intimidació. La forma més greu d'agressió sexual és la violació. La violació es defineix com la introducció del penis per via vaginal, anal o oral, així com la penetració digital i la introducció d'objectes per les dues primeres vies.

L'abús sexual

És un atemptat contra la llibertat sexual de la persona en què no s'utilitza la violència o la intimidació però sí l'engany, la coacció o la sorpresa. Poden ser carícies, proposicions verbals explícites, penetració oral, anal, vaginal i digital. S'hi inclouen els abusos comesos a persones que no poden prestar consentiment vàlid perquè tenen limitada la seva capacitat volitiva o intel·lectual (menors, malalts psíquics o persones amb discapacitats psíquiques). També s'hi inclouen totes les agressions sexuals en què la víctima no pot donar el seu consentiment perquè es troba en l'estat d'intoxicació, inconsciència o coma, i té la capacitat disminuïda.

L'assetjament sexual

És l'exigència de favors de naturalesa sexual, en què l'assetjador aprofita generalment una situació de superioritat, que pot ser laboral, docent o similar. La no-acceptació comporta càstigs i amenaces per a la víctima. També s'hi inclou el ciberassetjament en què l'assetjador fa servir mitjans electrònics (Internet, correu electrònic, telèfons mòbils, xarxes socials, missatgeria instantània) per manipular, fer xantatge i amenaçar a la víctima, amb la finalitat d'obtenir favors sexuals.



QUÈ POTS FER DESPRÉS D'UNA AGRESSIÓ SEXUAL?

1. Dirigeix-te a un lloc segur, lluny de l'agressor.
2. Posa't en contacte immediat amb algú que pugui ajudar-te: una amiga o amic, un familiar, la policia. Després de l'agressió, pots sentir-te atribolada o confosa. La companyia d'una persona de confiança t'ajudarà a tranquil·litzar-te.
3. Conserva les proves de l'agressió. No et banyis, ni beguis, ni mengis; no et raspallis les dents ni facis gàrgares; no et dutxis ni et canviïs de roba i, en la mesura del possible, evita miccionar i defecar. Accidentalment, es podrien destruir les proves per identificar l'agressor i detenir-lo.
4. Dirigeix-te al més aviat possible al Servei d'Urgències de l'Hospital Clínic de Barcelona, o a l'hospital general més proper si ets en una altra ciutat. Tot i que no tinguis ferides físiques, és important atendre el teu estat emocional després de l'agressió, determinar el risc de gestació i de contagi de malalties de transmissió sexual i obtenir les proves biològiques i clíniques necessàries en cas que vulguis denunciar. Si tens sospites que l'agressor t'ha subministrat una droga o tòxic, sol·licita una prova de tòxics a l'orina i a la sang. En cas que vulguis denunciar el delicte, assegura't que es recullen les proves biològiques i les teves pertinences. Les proves biològiques es poden recollir fins a 96 hores després de l'agressió (en cas de penetració anal o bucal, fins a 24 hores després). El personal sanitari ha de fer un comunicat de lesions en què consti la situació emocional en què et trobes, el tipus d'agressió, el moment del dia i el lloc en què es va produir, així com els traumatismes, les ferides o les contusions observades. L'hospital s'encarrega d'enviar el comunicat de lesions al Jutjat de Guàrdia corresponent.
5. Si vols presentar la denúncia, el mateix hospital s'ha de fer càrrec d'avisar la policia o els Mossos d'Esquadra i el metge o metgessa forense. També pots anar directament a la comissaria de policia més propera o al Jutjat de Guàrdia. Si ets una dona immigrant en situació irregular, t'aconsellem que vagis directament al jutjat de guàrdia acompanyada del teu advocat.
6. Llegeix amb atenció la denúncia i signa-la només quan posi el que vols. Per les necessitats de la investigació, la persona que recull la denúncia està obligada a fer-te un seguit de preguntes i algunes et poden incomodar o resultar molestes; tot i així, mira de respondre



a poc a poc i amb claredat perquè es recullin els fets de la manera més precisa i explícita possible. Demana una còpia de la denúncia.

7. És desitjable que els primers dies estiguis acompanyada a casa teva o a casa d'un familiar o amic. Quan tinguis l'oportunitat, escriu o grava el relat de tot el que recordis sobre l'agressió, amb el màxim detall possible. Això t'ajudarà durant el teu procés de recuperació i en qualsevol activitat legal que decideixis iniciar.
8. Deixa't ajudar. Recorda que l'agressió sexual no és culpa teva. L'agressió sexual és un delictes que et pot passar, i li pot passar a qualsevol. La recuperació serà un procés que necessitarà temps. Durant tot aquest temps, t'hauràs de cuidar i ser la teva millor amiga.
9. Si ets estrangera, amb documentació o sense, pots accedir de forma gratuïta a l'assistència sanitària d'urgències, a l'assistència lletrada. Per rebre altres ajuts, sol·licita informació en el centre on t'atenguin. És recomanable estar empadronada a l'ajuntament de la zona on vius.
10. Pots contactar amb el Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual de l'Hospital Clínic de Barcelona (vegeu la informació al final de la guia, en l'apartat "Adreces d'interès").





PER QUÈ ÉS IMPORTANT REBRE ATENCIÓ MÈDICA IMMEDIATA?

Després d'una agressió sexual, pots experimentar una varietat de símptomes físics i emocionals de diferent intensitat. Aquests símptomes poden anar des de dolors inespecífics com tensió muscular, mal de cap, dolor gàstric o nàusees fins a símptomes ginecològics com sagnia, excreció vaginal i sensació de coentor o picor a la zona genital.

La reacció emocional immediata pot dificultar la identificació del dolor o de les lesions rebudes, amb el perill de no identificar algunes de les lesions internes. Sempre s'ha de descartar un possible embaràs i, tot i que el risc és molt baix, cal valorar la possibilitat de contagi d'una malaltia de transmissió sexual per fer el tractament adequat (hepatitis, malaltia pel virus de la immunodeficiència humana, sífilis, candidiasi i altres malalties).





EN QUÈ CONSISTEIX L'ATENCIÓ MÈDICA INMEDIATA?

Una vegada te n'hagin informat i hakis donat el consentiment, et faran els exàmens mèdics següents: examen general, examen ginecològic, exploracions complementàries, inclosa la detecció de tòxics a l'orina i a la sang, proves de detecció de malalties de transmissió sexual, d'embaràs i d'avaluació de l'estat emocional.

Examen general

El metge o metgessa responsable et preguntarà sobre el teu estat de salut general i sobre altres aspectes rellevants de la teva història mèdica (si prens medicaments, psicofàrmacs o si tens al·lèrgies). Et farà un examen físic general i descriurà la localització i les característiques de les lesions (talls, hematomes o fractures). Et poden fer fotografies de les lesions. També et formularan preguntes específiques sobre l'agressió, com ara:

- El temps transcorregut entre la violació i l'examen mèdic.
- Els actes sexuals duts a terme durant la violació (relacions sexuals vaginals, bucals, anals, altres actes sexuals, el nivell de penetració, si va fer servir preservatiu i si es va produir ejaculació).
- La data del darrer cicle menstrual.
- El mètode anticonceptiu habitual.
- La darrera data i hora d'una relació sexual consentida.
- Qualsevol acció significativa després de l'agressió (bany, dutxa, canvi de roba).

És important explicar al professional sanitari el que va passar perquè es puguin obtenir les proves de l'agressió i puguin administrar-te el tractament més adequat.

Examen ginecològic

L'examen ginecològic és similar a una revisió ginecològica anual. El ginecòleg o ginecòloga revisa l'àrea genital tant externa com interna (vaginal i anal) per detectar les lesions que s'hagin pogut produir a conseqüència de l'ús de la força. En cas de penetració bucal, es busquen les possibles





lesions a la mucosa oral i el paladar, i es recull un frotis bucal per a l'estudi de l'ADN. Això constarà a l'informe mèdic.

L'examen genital intern es fa per detectar possibles esquinçaments o altres lesions. També es recullen mostres de semen i fluids vaginals, anal i del coll de l'úter. Aquests exàmens poden resultar incòmodes. Pot alleujar la tensió durant aquesta exploració centrant la vista en un punt de l'habitació i respirant profundament i lentament.

Exploracions complementàries

Altres possibles exploracions són:

1. Raspament d'ungles. Si vas esgarrapar o tocar l'agressor, qualsevol material trobat sota les ungles pot ser contrastat amb l'agressor, així com la teva roba o objectes trobats en el lloc de l'agressió. Això pot ser d'ajut per identificar l'agressor o ubicar el lloc exacte de l'agressió.
2. Examen del pèl púbic. Aquest examen inclou pentinar l'àrea púbica per buscar i identificar els pèls que puguin pertànyer a l'agressor i que ajudaran a identificar-lo. A més, n'obtindran també alguns dels seus per comparar-los amb els que hi trobin.
3. Anàlisi de tòxics a l'orina i a la sang. Actualment, moltes víctimes d'agressions sexuals, ho han estat sota els efectes de l'alcohol o d'altres substàncies, consumides de forma voluntària o involuntària. Per aquest motiu, hi ha la necessitat d'incloure en els protocols d'atenció urgent a la víctima, analítiques de sang i orina per determinar la presència d'alcohol i altres substàncies, i si l'agressió sexual es pot haver practicat en aquestes circumstàncies. Aquests resultats poden facilitar informació a la dona, i si és necessari aportar dades significatives per aclarir els fets en el procés judicial.





Proves de detecció de malalties de transmissió sexual

La detecció de malalties de transmissió sexual (MTS) es fa a través d'unes analítiques de sang.

S'avalua el risc de contagi amb la intenció de prevenir l'aparició de malalties infeccioses, tant de transmissió sexual com les derivades de lesions cutànies, i s'aplica un protocol preventiu que consisteix, segons escaigui, en l'administració de:

- La vacuna contra el tètanus.
- La vacuna contra l'hepatitis B.
- El tractament profilàctic antiretroviral, en cas de risc alt o intermedi de contagi del VIH.
- El tractament per a la sífilis o gonocòccia.
- El tractament per a la tricomoniasi.

És recomanable que vagis a la teva àrea bàsica de salut. També pots fer el seguiment i els controls analítics fins als sis mesos després de l'agressió sexual al servei d'infecciosos de l'Hospital Clínic (vegeu l'apartat "Adreces d'interès").

Prova d'embaràs

Davant la possibilitat d'embaràs, l'hospital t'administrarà "la píndola de l'endemà".

Després de quinze dies, hauràs de repetir la prova d'embaràs. En cas d'embaràs a conseqüència de l'agressió, en podràs sol·licitar la interrupció (abans de les catorze setmanes) segons preveu la llei de despenalització de l'avortament (Llei orgànica 2/2010, de 3 de març).





Exploració psiquiàtrica

L'agressió sexual és un esdeveniment molt estressant que a la majoria de les persones provoca por profunda i reaccions emocionals intenses d'ansietat, confusió i xoc. En l'assistència hospitalària després de l'agressió, el psiquiatre o psiquiatra avaluarà el teu estat emocional.

Se t'oferirà el tractament farmacològic més adequat per als primers dies i la possibilitat de fer un seguiment psiquiàtric i/o psicològic en el Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual durant els mesos següents (vegeu l'apartat "Adreces d'interès").

Exploració forense

En el supòsit que decidiu denunciar, l'hospital contactarà amb el jutjat de guàrdia perquè es personi el metge o metgessa forense amb la finalitat de fer l'examen corresponent i la recollida de mostres i/o peces de roba rellevants per al procediment judicial. En aquest cas, l'exploració ginecològica i la forense i la recollida de mostres es faran conjuntament.

Després d'una agressió sexual, has de rebre atenció mèdica per atendre:

- Un possible embaràs
- Malalties de transmissió sexual
- Malestar emocional
- Obtenció de proves mèdiques
- Ferides / traumatismes





QUINES SÓN LES REACCIONS PSICOLÒGIQUES MÉS FREQUÈNTS DURANT ELS PRIMERS DIES?

L'agressió sexual és una experiència molt traumàtica que amenaça la integritat física i psíquica de la persona agredida. Tot i que no hagi tingut conseqüències serioses per a la teva salut física, la teva psique respondrà per defensar-te de l'agressió. Per tant, durant les primeres setmanes pots experimentar sensacions desagradables, que són la resposta adaptativa normal a una experiència traumàtica anormal.

Pots sentir-te “estranya”, diferent i una mica confosa; experimentar por o desconcert seguits de ràbia i la sensació que estàs perdent el control de la teva vida. No és estrany que durant els primers dies tinguis menys gana, et costi dormir i no tinguis ganes de fer les teves activitats habituals. Pot ser que fins i tot que et costi sentir-te a gust amb els teus familiars o persones properes.

Estàs vivint un estat d'estrès agut al qual el teu organisme intenta fer front amb tots els recursos disponibles.

No t'alarmis. És d'esperar que, passades dues o tres setmanes, aquestes sensacions desapareguin lentament fins que et sentis millor. No obstant això, pot passar que la recuperació sigui més lenta, els símptomes interfereixin en la teva vida quotidiana i sentis que no aconsegueixes tornar a ser la persona que eres abans de l'agressió. En aquest cas, ja has fet el que podies per sobreposar-te a l'agressió, ara hauries de sol·licitar ajut professional. La persistència de la simptomatologia pot cristal·litzar en un episodi depressiu, en un trastorn per estrès posttraumàtic, en disfuncions sexuals o en el consum de substàncies (alcohol o drogues). L'establiment de tractament psicofarmacològic i psicològic t'ajudarà a disminuir el patiment i facilitarà la recuperació.





Els símptomes que descrivim a continuació són els que habitualment ens han relatat les dones agredides sexualment.

Símptomes psíquics més freqüents que podeu tenir:

- Reexperimentació del trauma
- Por i ansietat
- Sensació d'irrealitat
- Viure en estat d'alerta permanent
- Evitació
- Tristesa, desànim i ràbia
- Culpa, vergonya
- Canvis en la pròpia imatge
- Canvis en el funcionament diari
- Conductes autolesives
- Abús d'alcohol i altres substàncies

Reexperimentació del trauma

"[...] continuo pensant en el que va passar [...] No puc apartar-ho del meu cap [...] Ho revisc una vegada i una altra tot i que no vulgui [...] Veig la seva cara tota l'estona [...] Noto com m'agafa pels canyells [...], la seva olor [...] Sento les paraules que em va dir [...]Tinc malsons [...]"

No t'estàs tornant boja, ni estàs perdent el control, sinó que la ment t'està jugant una mala passada. Una vegada i una altra apareix el record de l'agressió en forma de pensaments, imatges, sensacions o percepcions. Aquests records apareixen involuntàriament, tot i que no es vulguin. A vegades, provoquen sentiments de por intensa, vulnerabilitat, indefensió, ràbia, tristesa o culpa. A vegades, es tenen records i imatges molt reals, com si es tornés enrere en el temps i es revisqués de nou l'agressió (flashbacks), cosa que produeix una gran confusió i desorientació.





Una altra forma de reexperimentar l'agressió, de nit, i durant el son, és a través dels malsons, que reproduïxen l'agressió o que tenen un contingut simbòlic de perill, amenaça o de sentir-se atrapada.

Has de saber que la reexperimentació del trauma en forma de pensaments, records, imatges o malsons correspon a un intent del nostre cervell de donar sentit a l'experiència, és a dir, d'assimilar, "digerir" i integrar el que ha passat.

Por i ansietat

"[...] Estic espantada tot el dia [...] I si m'he quedat embarassada...? I si m'ha contagiada alguna malaltia...? Tinc por de morir, de quedar-me sola a casa, que torni el violador [...]"

"[...] Pateixo atacs de pànic. No puc respirar! No puc deixar de moure'm [...] Sóc incapaç de quedar-me quieta a classe [...]"

Aquestes emocions són freqüents en situacions de perill o d'amenaça. La por i l'ansietat poden experimentar-se també davant d'objectes o situacions que et recordin o s'associïn a l'agressió. Per exemple, davant de persones o llocs semblants, davant de la percepció d'olors, de gustos, de colors o de vivències semblants, o fins i tot a les mateixes hores del dia en què va passar l'agressió. Estímul abans neutres o positius poden desencadenar ara una intensa sensació de por o ansietat pel fet d'estar associats al record de l'agressió.

Has de saber que la por i l'ansietat són una reacció de defensa davant d'un fet amenaçant. Permeten protegir-se i ser prudent.

Sensació d'irrealitat

"[...] Això no pot ser cert [...] Això ha passat realment? [...] M'ho he imaginat o és un somni? [...] Per què a mi? [...] Quan em miro al mirall no em reconec [...] Per què estic tan tranquil·la? [...] Per què no puc plorar? [...]"

Durant els primers dies es pot dubtar sobre si l'agressió ha passat realment, hi ha dificultat per acceptar el que ha passat, la dona evita qualsevol ajut, es retrau, no diu res a ningú. A vegades, en un intent de tornar a la vida normal, es reprenen les activitats prèvies a l'agressió com "si res





no hagués passat”, “estic bé, ja ha passat tot”, “no es parla de tema, es rebutja l’ajut professional i el de les persones properes”.

Has de saber que això és un intent de la ment per desconnectar-se del que ha passat, de posar-hi distància i donar-se un respir per recuperar-se.

Viure en estat d’alerta permanent

“[...] Quan camino pel carrer em sento insegura, desprotegida [...] No puc suportar que vagin darrere meu [...] Quan sona el telèfon salto de la cadira i se’m dispara el cor [...] Em sobresalto amb facilitat [...] M’espanto davant de qualsevol soroll i si algú camina darrere meu o em toca l’esquena [...] Em desperto angoixada a la nit, però no recordo el que somio [...]”

Després de l’agressió sexual el sistema d’alarma o autoprotecció de l’organisme s’activa i queda activat, com si el perill pogués tornar a presentar-se en qualsevol moment. Això produeix la sensació de viure en un estat d’alarma sostingut i constant. No és estrany que et sobresaltis amb facilitat, que estiguis impacient o irritable o que experimentis dificultats per concentrar-te i conciliar el son, que experimentis sensació d’inseguretat, d’intranquil·litat i temors continus, fins i tot en llocs segurs. Són freqüents els símptomes físics de tensió muscular, tremolors, sudoració, taquicàrdia o sensació de falta d’aire. Totes aquestes reaccions ens permeten estar sempre a punt per respondre a qualsevol situació de perill, però resulten esgotadores si es prolonguen en el temps i fan molt difícil organitzar-se i prendre decisions com feies abans de l’agressió.

Quan una dona pateix una agressió sexual està atenta a tot i vigilant. És una reacció del nostre organisme que ens esgota, però que ens protegeix al mateix temps. Un cop passada l’amenaça, ja no és necessari mantenir-la, però a vegades el nostre organisme continua en alerta, tot i que el perill hagi passat.

Evitació

“[...] Des que va passar estic tancada a casa, no surto amb ningú [...] No puc relacionar-me amb els homes. No puc passar per on va succeir [...] No puc entrar a cap local tancat [...] Evito sortir de nit [...]”





Evitar situacions semblants a les que ens va produir el pànic és una forma de gestionar la por i la sensació d'estar en perill. Sol evitar-se tot el que ens recorda directament o indirectament l'agressió sexual, com el lloc on va passar, les persones semblants a l'agressor, sortir al capvespre si l'agressió va passar a la nit.

També s'evita pensar en el que va passar o parlar-ne per no sentir dolor. La necessitat d'apartar-se de les emocions i dels sentiments tant negatius com positius fa que ens sentim distants, allunyades i aïllades de les persones estimades, de les quals hem de rebre suport i afecte.

Quan els pensaments i els sentiments són molt dolorosos, la ment els bloqueja, de manera que no es recorden alguns dels moments de l'agressió; això es coneix amb el nom d'amnèsia posttraumàtica. El record traumàtic pot recuperar-se espontàniament o durant el procés terapèutic.

Tristesa, desànim i ràbia

Depressió: "Res em fa il·lusió [...] Em sento molt trista i no sé per què [...] Ja no gaudeixo [...] Em sento tan desvalguda [...] Seria millor desaparèixer [...] Potser estaria millor morta [...] Les coses ja no tornaran a ser com abans [...]"

Ineficàcia o pèrdua de control: "Reprendré el control de la meua vida en algun moment? Crec que em tornaré boja [...]"

Passats els primers dies, quan t'adones del mal que has patit, pot ser que estiguis trista i ploris amb freqüència, que el teu interès en les persones i les activitats hagin disminuït i que els teus plans de futur hagin desaparegut. El món que t'envolta pot semblar diferent, més gris, menys amigable, i que les persones ja no siguin de la teva confiança. La teva concepció del món ha canviat. Ara vius en un món diferent, que ja no és previsible ni controlable. Has perdut la sensació de seguretat i confiança, i sents que després de l'agressió ets una persona més vulnerable i indefensa. La tristesa és l'expressió de tot el que sents que has perdut després de l'agressió.

La tristesa es pot alternar fàcilment amb sentiments de ràbia, no només cap a l'agressor, sinó també cap a altres persones properes. Si no estàs acostumada a sentir-te rabiosa o enfadada, pots sentir-te molt desconcertada davant de la teva conducta hostil, irritable, i fins i tot agressiva cap als altres, sobretot cap a les persones més properes. No resulta fàcil gestionar-la sense perdre el control. La relació amb els altres es torna intensa i és difícil aconseguir intimitat. Això pot confondre fàcilment aquelles persones properes que vulguin ajudar-te.





Culpa, vergonya

«[...] Sento com si hagués estat culpa meva [...] Mereixo el que m'ha passat [...] Potser vaig fer alguna cosa perquè això passés [...] No em creuran [...] Què pensarà la gent? [...] No puc dir-ho a la meva família ni als meus amics [...]»

Si penses que **vas fer alguna cosa dolenta perquè et passés un fet tan terrible**, és que t'estàs culpant de l'agressió sexual. Moltes persones innocents involucrades en una situació traumàtica es culpen per les coses que van fer o van deixar de fer per sobreviure. Per exemple, algunes dones se senten culpables de no haver-se defensat; d'altres d'haver-ho fet. **Sentir-se culpable significa responsabilitzar-se del que va fer l'agressor.**

Pot passar que altres persones et revictimitzin en culpar-te i retreure't la teva conducta: “No hauries d'haver estat allà”, “T'hauries d'haver defensat”, “Això et passa per ser com ets [...] per haver begut [...] per vestir així”, “A mi mai em passaria una cosa igual”, “Per què no et vas defensar?”, “Què vas fer perquè se t'apropés?”

Pots sentir-te avergonyida i tenir la necessitat d'amagar els fets a altres persones. Aquests sentiments de culpabilitat poden perdurar fins i tot quan altres símptomes ja han desaparegut i dificultar la recuperació de l'ànim, l'autoestima i la cerca d'ajut.

Has de saber que la culpa pot ser entesa com un intent per recuperar un cert sentit de poder i de control: “Si he tingut la culpa aquesta vegada, puc fer alguna cosa perquè no em torni a passar”, imaginar que una podria haver-ho fet millor pot ser més tolerable que enfrontar-se a la realitat d'estar absolutament indefensa.

Tant és com ha passat l'agressió o per què ha passat. Tant és si havieus begut, pres drogues, on eres o quina relació tenies amb l'agressor. Ningú té dret a agredir-te. **NO N'ETS LA CULPABLE. ÉS UN DELICTE.** Pot passar-te, i li passa a qualsevol. **MAI ÉS CULPA TEVA.**

No és culpa teva.

És un delictes penal que es pot denunciar als tribunals.





Canvis en la pròpia imatge

"[...] Sóc una mala persona [...] No m'agrada com sóc [...] No m'agrada el meu cos [...] Em sento bruta [...]"

Hi pot haver un abans i un després respecte a la imatge que tenies de tu mateixa. Pots sentir-te una altra persona, diferent i amb menys confiança en tu mateixa. El teu cos tampoc és el mateix. T'has convertit en l'eina responsable de l'agressió. Et desagrada mirar-te al mirall, arreglar-te i cuidar-te com feies abans de l'agressió.

Canvis en el funcionament diari

"[...] Em sento incapaç d'anar a treballar [...] No aconseguixo aixecar-me per anar a classe [...] No tinc ganes de sortir ni d'estar amb gent [...] No deixo que la meva parella s'apropi [...] Ara no confio en els meus amics com abans [...]"

Durant els primers dies, el teu funcionament habitual pot quedar alterat. L'organisme necessita recuperar-se. No siguis exigent amb ell. No dubtis a anar al metge de capçalera, explicar-li el succés i seguir les seves indicacions. Concedeix-te uns dies de respir i retorna a les teves activitats habituals progressivament. Pot ser que els primers dies o setmanes hakis d'aplaçar les obligacions i que necessitis envoltar-te d'un entorn segur. Busca confort i suport per iniciar el camí cap a la recuperació.

Conductes autolesives

"[...] Estic tan ansiosa i alterada que sento la necessitat de fer-me mal, de fer-me talls [...] I així aconseguixo calmar-me durant un temps [...]"

Per a algunes dones fer-se mal —fer-se talls a les extremitats— pot ser una forma d'alleugerir el malestar emocional, l'angoixa intensa i l'ansietat que apareix després de l'agressió sexual. Si et sents molt angoixada i amb necessitat de fer-te mal, entén que estàs fent servir una estratègia per calmar el patiment que proporciona alleujament i una sensació d'anestèsia momentània, però resulta perjudicial a mitjà i llarg termini. Demana ajut psicològic com abans millor.





Abús d'alcohol i altres substàncies

"[...] Necesito evadir-me, l'alcohol i el cànem m'ajudaran a desconectar i a sentir-me millor [...] Des de l'agressió sexual tinc unes necessitats de beure i de consumir [...] Em relaxen i m'ajuden a no pensar en el que m'ha passat [...] Em sento mala persona, i tant se val el que em passi [...]"

Després de l'agressió sexual, pots observar que comences a consumir alcohol, o altres substàncies, o n'incrementes el consum. Aquesta necessitat d'augmentar-ne el consum s'esdevé a conseqüència de l'alteració de l'autocontrol, els impulsos i la capacitat per planificar la conducta i controlar-la. Són símptomes que es poden presentar després d'un esdeveniment traumàtic, com l'agressió sexual. Potser penses que aquestes substàncies t'ajudaran a disminuir el malestar, la reexperimentació del trauma, l'ansietat i a oblidar l'agressió sexual. Però aquesta forma d'automedicació contribuirà a empitjorar el teu estat de salut, l'autoimatge i la confiança en tu mateixa, i alhora et sentiràs més avergonyida i culpable. Davant d'aquesta necessitat de consumir i la dificultat per controlar el consum, et recomanem que demanis ajut professional.





QUÈ POTS FER PER RECUPERAR-TE?

- **Envolta't d'un entorn segur i agradable.** Busca un lloc segur en què et sentis confortable i ben acompanyada. A vegades, és necessari que et traslladis a casa d'un familiar o amic, especialment si vius sola o l'agressor coneix la teva adreça. Sempre que sigui possible, mantingues-te acompanyada de persones que sàpiguen respectar la teva intimitat. Evita l'aïllament i prevén les situacions d'inactivitat o buit que afavoreixen l'aparició de sentiments desagradables i pensaments de culpa.
- **Estableix un pla d'autocura** per a les properes setmanes. Descansa i intenta mantenir els horaris de son i vigília; no canviïs els teus hàbits de son; si t'abandones, dormiràs de dia i deambularàs de nit. Tingues cura de la teva alimentació i fes àpats regulars, cada tres hores i equilibrats, tot i que ho facis en poca quantitat. Limita la quantitat de temps que dediques a mirar la televisió. Intenta no llegir ni mirar programes de contingut violent en general. Fes exercici per disminuir la tensió muscular i millorar l'ànim i el son. Evita el consum d'alcohol i de begudes excitants, com ara cafè, te, refrescos de cola, atès que et produiran més ansietat i et dificultaran el son. No recorris al consum de tòxics per alleujar el malestar, atès que et poden comportar problemes de salut i interferir en la recuperació. No prenguis cap fàrmac sense consultar-ho prèviament amb el metge o metgessa.
- **Busca suport en els altres** i, si ho necessites, parla amb altres persones sobre el que ha passat. L'ajut, l'afecte i la companyia de les persones properes és un dels recursos més eficaços per suportar les situacions difícils. Però si observes que parlar et desborda emocionalment i prefereixes distreure't i reprendre la teva vida quotidiana, endavant: és una reacció protectora natural.
- **Informa't** sobre les reaccions psicològiques que s'experimenten després de l'agressió. T'ajudarà a comprendre les teves reaccions, a identificar els recursos que tens i a comprendre l'enorme esforç que fas per sobreposar-te i continuar endavant.
- **Exposa't** gradualment a les situacions que et recordin l'agressió. No les evitis, atès que l'alleujament serà de poca durada i cada vegada et resultarà més difícil enfrontar-t'hi. Si a l'inici tens por de sortir al carrer o a enfrontar-te a situacions que et recorden l'agressió, augmenta les conductes dirigides a sentir-te més protegida i surt acompanyada.





Algunes dones se senten més segures si porten amb elles un esprai de defensa. Si en vols comprar un, consulta abans amb la policia la marca i el lloc de venda, perquè haurà d'estar homologat pel Ministeri de Sanitat i Consum.

- **Sol·licita tractament**, principalment, si transcorregudes entre quatre i sis setmanes des de l'agressió contínues presentant reaccions emocionals intenses i dificultats per reprendre les activitats quotidianes. L'ajut psicològic i psiquiàtric és la clau per prevenir l'aparició de trastorns com ara l'estrès posttraumàtic, la depressió o l'abús de tòxics.
- **Si decideixes posar-te en tractament, no l'abandonis ni et desanimis.** Tant el tractament psicològic com el farmacològic necessiten temps. La recuperació és un procés gradual. A poc a poc t'aniràs sentint millor i reprendràs el control de la teva vida.
- Informa't sobre grups d'autoajuda que ofereixen suport, comparteixen experiències i afavoreixen l'intercanvi i la recuperació.

Per recuperar-te, deixa't ajudar per les teves amistats i família.

Busca ajuda mèdica i psicològica especialitzades.





QUÈ PODEN FER ELS TEUS FAMILIARS I AMISTATS PER AJUDAR-TE?

- **Mantingueu una actitud comprensiva, càlida i calmada.** No la culpeu, ni jutgeu el seu comportament o la seva manera de fer o viure, i no la interrogueu ni li feu retrets. Tracteu-la de manera natural, sigueu afectuosos i manteniu-vos disponibles.
- **No la pressioneu perquè parli sobre els fets** ni pregunteu pels detalls. Respecteu la seva privacitat i no mostreu una actitud curiosa. Convé ser una persona discreta i no difondre el que ha passat. Parlar de l'agressió és bo per a les persones que ho necessiten, sempre que no obstaculitzi gaudir del present i tenir plans futurs. No obstant això, hi ha persones que no els cal parlar dels fets. El silenci i la distracció, juntament amb el pas del temps i la reanudació de la vida quotidiana, constitueixen, a vegades, una estratègia útil per mantenir l'equilibri emocional i recuperar-se. Però si la dona experimenta una irritabilitat manifesta i reviu reiteradament el que ha passat, necessitarà buscar ajut professional.
- **Animeu-la i doneu-li suport perquè reiniciï les seves activitats habituals** gradualment i progressivament, sense pressionar-la. Tanmateix, hi ha dones que necessiten interrompre les seves activitats habituals durant les primeres setmanes.
- **Oferiu ajut per a les gestions quotidianes i busqueu solucions als problemes immediats.** Ajudeu-la a establir els primers contactes amb els professionals que l'assistiran, a mantenir una agenda per a les cites i acompanyeu-la a les visites a la policia, al jutjat, a l'advocat/da i al metge/sa. Tot això augmentarà la sensació de control. És freqüent que les víctimes tendeixin a evitar els primers contactes amb els/les professionals.
- **Ajudeu-la a establir un entorn segur i un pla de protecció** en cas que l'agressor sigui algú conegut i pertanyi a l'entorn familiar, laboral, escolar o al cercle d'amistats. Si rep amenaces directes de l'agressor o de l'entorn de l'agressor perquè no faci públic el que ha passat o retiri la denúncia, valoreu el grau d'amenaça existent i decidiu quin tipus de precaucions són necessàries, però sempre sota el control i el consentiment de la víctima. Això exigeix no només la mobilització de les persones properes, sinó el desenvolupament d'un pla ben establert per protegir-la.





- **Oferiu-vos a acompanyar-la a interposar la denúncia**, si ella ho vol, i a les actuacions policials i judicials que seran necessàries si denuncia. Recordeu que l'última decisió li correspon sempre a ella. La decisió de denunciar pot contribuir a la reparació moral i a la restitució psíquica i social. Però comporta entrar en un procés llarg i complex que no totes les dones poden suportar, i és possible que necessiti suport.
- **Recomaneu-li que busqui ajut professional** en el cas que les reaccions emocionals siguin intenses, provoquin malestar i interfereixin en les seves relacions i activitats diàries.





QUAN ES NECESSITA TRACTAMENT?

Hi ha dones que no necessiten ajut psicològic o farmacològic després de l'agressió sexual. L'equilibri emocional previ, el pas del temps, l'atenció prestada en les activitats quotidianes i l'ajut familiar i social contribueixen a assimilar aquesta experiència i digerir-la. D'aquesta manera, tot i amb alts i baixos emocionals i amb records dolorosos, són capaces de continuar amb la feina o amb els estudis, relacionar-se amb els altres, gaudir de la vida diària i implicar-se en projectes futurs.

Però altres dones es troben atrapades. Viuen amb patiment i por constants, tenen dificultats per controlar les seves emocions i pensaments, pateixen malsons, s'aïllen, els costa reiniciar l'activitat sexual, senten que el seu cos ja no és com abans, se senten incapaces de resoldre les demandes quotidianes i adopten conductes poc saludables com beure en excés, menjar compulsivament, automedicar-se o autolesionar-se. Aquestes dones necessitaran ajut.

Són especialment vulnerables aquelles dones:

- que han patit altres abusos emocionals i sexuals a la infància,
- que no reben el suport dels seus familiars i amistats,
- que han patit una agressió molt violenta en la qual van témer especialment per la seva vida,
- aquelles que estaven en tractament psicològic o psiquiàtric abans de l'agressió,
- les que reben amenaces posteriors de l'agressor,
- o quan aquest pertany al cercle social de la víctima (familiar, amic, company de feina o d'estudis)
- i les dones immigrants, sobretot si estan en situació irregular.





QUÈ PASSA SI DENUNCIES?

Recorda que l'agressió sexual **ÉS UN DELICTE**, i com qualsevol altre delicte, la justícia és responsable de processar el delinqüent. Per això, és necessari denunciar l'agressor. Això comporta emprendre un **procediment penal llarg i complex**.

Durant el procediment hauràs de col·laborar amb la policia per identificar l'agressor, sotmetre's a exploracions forenses i pericials, així com prestar declaració oral davant del jutge i la fiscalia: tot això implica relatar la història repetidament, tornar a recordar l'experiència i veure de nou l'agressor en la prova d'identificació i en el judici. Durant el procés judicial, contactaràs amb diferents professionals, els esforços dels quals estaran dirigits a obtenir les proves i la credibilitat necessàries perquè es pugui jutjar amb garanties.

Aquests procediments, tot i que són necessaris perquè es faci justícia, et poden causar alguns desajustaments en el teu procés de recuperació; psíquicament, pots tornar a experimentar alguns dels símptomes inicials: inquietud, ansietat, por, nerviosisme o malsons. Pots desmoralitzar-te i pensar que mai ho superaràs. De vegades, serà difícil que es porti a terme amb la sensibilitat adequada perquè resulti una experiència reparadora per a la víctima. En algun moment del procés, pots sentir-te culpable i fins i tot responsable del que ha passat. El procés judicial penal pot acabar impartint la justícia que esperes, però no hi busquis suport emocional, comprensió o empatia. Aquest tipus d'ajut l'hauràs de buscar en les teves amistats, familiars o professionals d'altres àmbits.

La denúncia a la policia

Denunciar o no és un dels grans dilemes al qual s'enfronten les víctimes. Són moltes les dones que finalment decideixen no denunciar. La majoria dels delictes contra la llibertat sexual es produeixen en la clandestinitat, que és buscada expressament per l'agressor.

Hem constatat algunes de les causes per les quals les dones no es decideixen a denunciar el delicte: la por i el grau de confusió inicials després de l'agressió sexual; la manca d'informació i no saber on anar ni què fer, la vergonya que s'assabentin del que ha passat més persones; la falta de confiança en la justícia que els fa pensar: "El més segur és que la policia no el detingui", "El judici no servirà de res"; "Als pocs dies estarà al carrer"; la por que la considerin culpable o responsable; la manca de pro-





ves suficients perquè la creguin; la por a la venjança i les represàlies de l'agressor, sobretot si és conegut i sap on viu, treballa o estudia; la por al judici advers d'amistats comunes; les pressions de familiars o d'amistats perquè no expliqui els fets, ja que també ells ho volen oblidar ràpid.

Quan es tracta de la violació perpetrada pel marit o un familiar proper, la víctima se sent ambivalent, dubta pensant que li perjudicarà i que arruïnarà la seva vida si deixa que vagi a la presó.

Aquest conjunt de temors no són infundats. Responen a situacions reals en què les víctimes, als ulls dels altres, són responsables o parcialment culpables. **Se les revictimitza directament o indirectament, de paraula o de fet, per acció o per omissió.**

Has de saber que exercir el dret a denunciar, a més de ser legítim, pot ser una oportunitat per al creixement personal i la recuperació.





QUÈ POTS FER PER SUPERAR EL PROCÉS JUDICIAL?

Si iniciés el procés judicial, passaràs per un seguit de fases, cada una amb dificultats diferents, que posaran a prova tant la teva capacitat de gestionar les emocions i el temps, com els recursos per fer les diverses tasques relacionades amb els tràmits judicials.

Elegeix un advocat o advocada especialista en la defensa de dones que han patit violència de gènere. És important que en aquest procediment estiguis ben assessorada. Els serveis socials dirigits a la dona de la ciutat de Barcelona t'assessoraran sobre els serveis jurídics i en quins casos es reconeix el dret a l'assistència jurídica gratuïta: punts d'informació i atenció a les dones (PIAD) de l'Ajuntament de Barcelona i l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte (OAVD) del Departament de Justícia (consulta l'apartat "Adreces d'interès").

Si decideixes denunciar els fets, presenta't amb el teu advocat o advocada. A partir d'aquest moment, segueix les seves orientacions i consells. Informa'l de qualsevol situació relacionada amb l'agressió, com records, noves pistes sobre l'agressor i consulta-li tot el que necessitis.

Qui té dret a l'assistència jurídica gratuïta?

Podràs sol·licitar assistència jurídica gratuïta si la teva renda anual no supera el doble del salari mínim interprofessional vigent en el moment d'efectuar la sol·licitud. Aquestes condicions poden variar en el cas de dones immigrants, segons estiguin en situació regularitzada o no.

A on se sol·licita l'assistència jurídica gratuïta?

Als jutjats, als serveis d'orientació jurídica del Col·legi d'Advocats, on se't facilitarà un imprès de sol·licitud que hauràs de presentar davant del jutjat o al Servei d'Orientació Jurídica del Col·legi d'Advocats.

Com puc aconseguir les proves pericials i d'altres que necessiti?

Les falses denúncies són poc freqüents. Si necessites un informe pericial que valori el dany causat per l'agressió sexual i que aporti elements objectius al jutge, has de saber que el Departament de Justícia





de la Generalitat de Catalunya disposa d'un equip d'especialistes -Equip d'Assessorament Tècnic Penal (EATP)- que elabora gratuïtament informes pericials, psicològics i socials a sol·licitud de l'autoritat judicial. Comunica-ho al teu advocat/da perquè el sol·liciti al jutjat.

Què he de fer per preparar-me per superar el judici oral?

El judici oral és un dels moments més crítics, atès que es pot viure amb una sensació de gran fragilitat i por. Són molts els factors que influiran en el teu estat durant el judici i en els dies anteriors. És normal sentir por davant d'una situació desconeguda, de la qual només sabem que ens examinaran i ens qüestionaran.

Fa por i ràbia trobar-se amb l'agressor cara a cara abans de la compareixença i durant la declaració. Recordar tots els detalls dolorosos durant la declaració i reviure de nou l'agressió et poden generar moments d'angoixa i fer creure que no podràs respondre de forma coherent.

A l'Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte (OAVD) poden ajudar-te a preparar el judici oral, a sol·licitar elements de protecció per no establir contacte amb l'agressor, i acompanyar-te durant el judici.

Exposa els fets amb la màxima claredat possible, tal com els records, independentment de quin sigui el teu estat emocional en aquell moment. Si no comprens alguna pregunta, demana que te l'expliquin de nou i pren-te el temps que necessitis per respondre-la, atès que el temps transcorregut des de l'agressió fins al judici –gairebé sempre massa llarg– té un efecte en la teva memòria i podries no recordar clarament algun aspecte de l'agressió, o fins i tot recordar aspectes no presents en la teva declaració inicial. Si és així, comunica-ho al jutge o jutgessa. Mantingues ferm el teu discurs i respon amb seguretat les preguntes dels advocats. No dubtis de tu mateixa ni et culpabilitzis en escoltar les preguntes i els arguments de la part contrària.

Si tens por de l'agressor, no el miris directament als ulls. Pots sol·licitar, a través del vostre advocat o advocada, el servei d'escorta del Mossos d'Esquadra; seran al jutjat quan arribis i t'acompanyaran a casa quan acabis de declarar. Com a víctima-prova que ets, seràs la primera a declarar. Si no vols quedar-te al judici fins al final, podràs marxar a casa i un familiar o amiatat podrà quedar-se al judici per informar-te'n posteriorment.





Assisteix al judici descansada i acompanyada de persones de la teva confiança, practica tècniques d'autocontrol emocional que t'ajudin a afrontar el moment del judici. Si preveus que pots angoixar-te excessivament, consulta-ho amb el metge/sa; hi ha fàrmacs que et poden ajudar a estar més tranquil·la.

Sentència judicial

La sentència judicial pot ser confirmatòria dels fets, o no. Si la sentència és exculpatòria per a l'agressor, atès que no sempre s'aconsegueix condemnar-lo, comenta amb la teva advocada o advocat la possibilitat d'apel·lar un tribunal superior.

La sentència de culpabilitat ha d'incloure no només la condemna de l'agressor, sinó també la reparació del dany físic, psíquic, moral, social i econòmic que hagi pogut patir a conseqüència de l'agressió.





AGRESSIONS SEXUALS FACILITADES PER DROGUES

“[...] Estava a una festa, vaig prendre diverses copes; de cop, em vaig sentir malament, molt beguda, molt marejada, mai m’havia fet aquest efecte la beguda [...] Em vaig despertar en un lloc desconegut, amb la roba desarreglada o sense roba, i amb la sensació que m’havien fet alguna cosa [...] Des que vaig prendre aquella copa a la discoteca ja no recordo res fins que em vaig despertar unes set hores després en un llit estrany [...] No recordo com vaig arribar a casa [...] Em vaig despertar confosa, i vaig veure que tenia sang entre les cames, em sentia malalta, amb nàusees, ganes de vomitar, mal de cap [...] Vaig anar al lavabo, en mirar-me vaig veure que tenia ferides, esgarrapades inexplicables [...] Em costava pensar què havia de fer a continuació [...]”

Què s’entén per agressió sexual facilitada per drogues?

En el fenomen conegut com a agressió sexual facilitada per drogues (ASFD), l’agressió sexual es produeix **després de la ingesta voluntària o involuntària de substàncies que incapaciten**, com ara l’alcohol, i/o altres drogues d’abús i/o fàrmacs (l’alcohol és la més freqüent). L’estat d’intoxicació de la víctima anul·la la capacitat de consentir i respondre.

L’agressor pot actuar de manera oportunista, quan aprofita l’estat vulnerable de la víctima després d’un consum voluntari; o premeditadament, per submissió química, quan l’agressor proporciona a la víctima una substància incapacitant o desinhibidora amb l’objectiu de sotmetre-la sexualment.





Què us pot fer sospitar que has estat víctima d'una agressió sexual facilitada per drogues?

La sospita d'haver estat víctima d'una ASFD es concreta en dos tipus d'indicadors: **sospita d'haver patit una agressió sexual i haver estat sota els efectes d'una droga.**

Concretament, et pot fer sospitar:

- Sentir-te intoxicada de manera incongruent amb la quantitat d'alcohol o drogues consumides (“*mai m'havia fet aquest efecte la beguda*”).
- Haver acceptat beguda d'un desconegut.
- Sentir-te de forma inesperada marejada, amb malestar digestiu, nàusees, vòmits.
- Sentir-te, de sobte, més somnolenta, sedada, amb dificultat per coordinar els pensaments i els moviments.
- Despertar-te al dia següent amb llacunes a la memòria, sensació de confusió i de ressaca.
- Despertar-te amb un desconegut al costat i la sensació física d'haver mantingut relacions sexuals.
- Despertar-te mig despullada o despullada, advertir la presència inexplicable de fluids corporals, sagnia o ferides a la zona genital o al cos.
- Disposar de testimonis que diuen haver-te vist en circumstàncies compromeses que no recordes.
- Detectar tòxics tant a l'orina com a la sang durant la visita a urgències, tot i que un resultat negatiu no permet descartar-ne la presència.





Quins són els efectes de les substàncies en les agressions sexuals facilitades per drogues?

El consum d'alcohol i altres drogues provoca una disminució del control de la conducta (desinhibició), de la percepció de les situacions de perill i de la capacitat per donar el consentiment i prendre decisions.

La ingesta aguda d'alcohol afecta les funcions cerebrals, les emocions i la conducta de forma progressiva depenent de la quantitat ingerida, i provoca estats que van des de l'eufòria/desinhibició (aproximadament, 0,5 g/l, que és el que contenen dues llaunes de cervesa) fins a la disminució del nivell de consciència amb somnolència, relaxació muscular, confusió, amnèsia durant les 3-8 hores després de la ingesta, desequilibri i coma.

L'agressor utilitza diferents substàncies que, barrejades amb begudes alcohòliques o altres begudes (infusions, cafè, refrescos), serveixen per adormir la víctima, disminuir la seva resistència i anul·lar la seva voluntat. Les drogues dificulten la capacitat de la víctima per defensar-se i inhibeixen les respostes de lluita o de fugida.

L'alcohol i les drogues afecten:

- El control de la conducta
- La percepció del perill
- La presa de decisions

Quines substàncies conegudes es fan servir per sotmetre les víctimes?

Qualsevol substància que alteri la percepció o el nivell de la consciència es pot utilitzar per disminuir la voluntat i la resistència de la víctima. Les substàncies que es fan servir són en general depressores del sistema nerviós central, d'acció ràpida, de curta durada, per la qual cosa s'escapen al control de la víctima i és difícil detectar-les.





La Societat de Toxicologia Forense dels Estats Units ha identificat més de cinquanta substàncies diferents relacionades amb les ASFD. N'hi ha que són fàcils d'obtenir, com l'alcohol, o medicaments d'ús freqüent, com les benzodiazepines, i n'hi ha de menys freqüents, com la ketamina o l'escopolamina, com també substàncies il·legals d'abús, com ara el cànnabis o la cocaïna.

Les substàncies fetes servir per l'agressor sense que la víctima s'adoni per sotmetre-la es poden administrar en forma d'infusió, cafè, refresc o beguda alcohòlica.

Com et pots sentir si has estat víctima d'una agressió sexual facilitada per drogues?

“a casa [...] Em vaig despertar confosa, i vaig veure que tenia sang entre les cames, em sentia malalta, amb nàusees, ganes de vomitar, mal de cap [...] Vaig anar al lavabo, en mirar-me vaig veure que tenia ferides, esgarrapades inexplicables [...] Em costava pensar què havia de fer a continuació [...]”

Si penses que has estat víctima d'una agressió sexual estant sota els efectes de l'alcohol o altres substàncies, és freqüent que no recordis res d'aquest període de temps, que et trobis indefensa, confosa, que no sàpigues on has estat, ni com hi has arribat, i et preguntis sobre el que et pot haver passat.

Pots presentar molèsties físiques com ara mal de cap, nàusees, vòmits, malestar gastrointestinal i vaginal, així com senyals físiques de l'agressió. Quan prens consciència de l'agressió sexual, pots sentir-te culpable, avergonyida i pensar que és culpa teva i que no tens dret a rebre ajut professional.

Recorda que estar sota els efectes de l'alcohol o altres substàncies no comporta cap invitació a ser agredida sexualment.





- Rellegeix aquesta guia tantes vegades com necessitis.
- Disposar d'aquesta informació et pot servir d'alleujament i d'acompanyament durant el procés de recuperació en els moments difícils.
- Busca ajut, no t'ho passis tota sola.
- Mantingues sempre la idea que has estat una víctima, però també una supervivent d'un delicte contra els teus drets de llibertat, respecte i capacitat de decisió.



ADRECES D'INTERÈS

Serveis mèdics d'urgències

Hospital Clínic de Barcelona. Servei d'Urgències

C/ Villarroel, 170. 08036 Barcelona

Telèfon: 93 227 54 00 Extensió: 2137

Hospital Sant Joan de Déu. Unitat d'Agressions Sexuals

Atenció a persones menors d'edat agredides sexualment.

Ctra. D'Esplugues, s/n - 08034 Barcelona

Telèfon: 93 280 40 00

Serveis sanitaris especialitzats en el tractament de víctimes d'agressions sexuals

Programa de Prevenció i Tractament de les Seqüeles Psíquiques en Dones Víctimes d'una Agressió Sexual

c/ Rosselló, 140, baixos - 08036 Barcelona

Telèfon: 629 634 553

Horari d'atenció: dilluns, dimarts, dimecres i divendres de 10 a 13 hores

Hospital Clínic de Barcelona

Servei de Psiquiatria i Psicologia. Institut Clínic de Neurociències.

Servei d'Infeccions de l'Hospital Clínic de Barcelona

Edifici consultes externes 5^a planta

c/ Rosselló, 161. 08036 Barcelona

Telèfon: 93 227 55 26

Horari d'atenció: dimecres i divendres de 10 a 13 hores.

Centres d'atenció a la salut Sexual i reproductiva (ASSIR)

Són equips de professionals coordinats amb el centre d'atenció primària que ofereixen atenció psicològica en casos de violència de gènere.

Consulteu amb obstetrícia o medicina de família.

Telèfon: 061 Catsalut Respon



Serveis policials i judicials (tramitació de la denúncia, informació i assessorament jurídic)

Mossos d'Esquadra

Telèfon: 112

Oficines d'Atenció a la Víctima del Delicte - Mossos d'Esquadra

Guàrdia Urbana de Barcelona

Telèfon: 092

Jutjat de Guàrdia

Gran Via de les Corts Catalanes, 111. Edifici I. 08075 Barcelona.

Telèfon: 93 554 86 42

Il·lustre Col·legi d'Advocats de Barcelona

C/ Mallorca, 283 - 08037 Barcelona

Telèfon: 93 496 18 80

<http://www.icab.es>

Servei d'Orientació Jurídica

Telèfon: 93 432 90 09

Av. Carrilet, 3. Edifici D. 1^a pl. - 08902 Hospitalet de Llobregat.

Tramitació de justícia gratuïta i torn d'ofici especialitzat en violència de gènere.

<http://www.gencat.cat>

Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte (OAVD)

Gran Via de les Corts Catalanes, 111. Edifici I. planta 3^a pl.

08075 Barcelona.

Telèfon: 900 12 18 84

Servei gratuït dependent del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya que ofereix atenció, suport i assessorament a les persones perjudicades per un delicte. Punt de coordinació de les ordres de protecció de les víctimes de violència domèstica que adopten els òrgans judicials en Catalunya.

atenciovictima.dji@gencat.net



Equip d'Assessorament Tècnic Penal (EATP)

Gran Via de les Corts Catalanes, 111. Edifici P, 5^a pl.

08075 Barcelona.

Telèfon: 93 554 86 52

Equip de professionals del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya especialistes en la valoració del dany psicològic en víctimes del delicte infantils o adultes. És un servei gratuït que elabora informes pericials a petició del jutge.

<http://www.justicia.gencat.cat>

Serveis socials i comunitaris

Telèfon d'atenció a dones en situació de violència: 900 900 120

Telèfon d'informació de la Generalitat de Catalunya: 012

Telèfon d'informació de l'Ajuntament de Barcelona: 010

Institut Català de les Dones (ICD)

Línia d'atenció a les dones en situació de violència:

Telèfon: 900 900 120

Horari d'atenció: 24 hores

<http://www.dones.gencat.cat>

Centres de serveis socials - Ajuntament de Barcelona

Proporcionen informació i assessorament sobre els recursos comunitaris existents. Estan adscrits a cada districte de la ciutat de Barcelona.

Telèfon: 93 256 43 50

<http://www.bcn.cat>

Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)

C/ Llacuna, 25 . 08005 Barcelona.

Telèfon: 900 703 030

Horari d'atenció: 24 hores

Servei municipal per a l'atenció social d'urgència fora dels horaris habituals de la resta de serveis socials de la ciutat.

<http://www.bcn.cat>



Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida (SARA)

C/ Marie Curie, 16. 08042 Barcelona

Telèfon: 93 291 59 10

Correu electrònic: sara@bcn.cat

Servei municipal d'atenció integral a dones, a la infància i l'adolescència en situació de violència masclista i a persones del seu entorn proper directament afectades per aquesta violència.

<http://www.bcn.cat/dona>

Punts d'informació i atenció a la dona (PIAD) - Ajuntament de Barcelona

Són 10 serveis municipals que ofereixen informació, atenció i assessoria a la dona.

Telèfon: 010

<http://www.bcn.cat/dona>

Servei d'Atenció Socioeducativa - Agència ABITS

Servei municipal d'atenció integral per a dones que exerceixen la prostitució i víctimes d'exploació sexual. Ofereix orientació social, sanitària, laboral i/o jurídica, i atenció psicològica.

Telèfon: 900 722 200

<http://www.bcn.cat/dona>

Associacions i fundacions

Associació Assistència a Dones Agredides Sexualment (AADAS)

Telèfon: 93 487 57 60

<http://www.aadas.org>

Associació de Dones Juristes

Equip especialitzat en la prestació d'assistència i serveis jurídics en l'àmbit de la violència de gènere.

Telèfon: 93 322 06 17

Correu electrònic: info@donesjuristes.cat

<http://www.donesjuristes.cat>



Advocades Assessoras

Equip especialitzat en la prestació d'assistència i serveis jurídics en l'àmbit de la violència de gènere.

Telèfon: 93 410 76 68

advocadesassessoras@gmail.com

Ca la Dona

Ofereixen informació, assistència i assessorament jurídic a dones.

Telèfon: 93 412 71 61

Correu electrònic: caladota@caladona.org

<http://www.caladona.org>

Associació de Dones Juristes Themis

Ofereixen assessorament jurídic a dones. A Barcelona, la seu és a Ca la Dona.

Correu electrònic: themis@mujeresjuristasthemis.org

<http://www.mujeresjuristasthemis.org>

Front d'Alliberament Gai de Catalunya

Servei que ofereix informació i observatori contra l'homofòbia.

Telèfon: 93 217 26 69

Correu electrònic: fagc.org@gmail.com

<http://www.fagc.org>

Tamaia

Ofereixen assistència psicològica, individual i grupal a dones víctimes de violència de gènere.

Telèfon: 93 412 08 83

Correu electrònic: comunicacio@tamaia.org

<http://www.tamaia.org>



BIBLIOGRAFIA

Guía Asistencial de la violencia sexual. Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere. Hospital Clínic de Barcelona, 2012.

Estadísticas sobre violencia sexual. Instituto de la Mujer : http://www.mtas.es/mujer/mujeres/cifras/violencia/violencia_sexual.htm

ECHEBURÚA, ENRIQUE; DE CORRAL, PAZ. Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos. Madrid: Ediciones Pirámide, 2005.

HERMAN, JUDITH. Trauma y recuperación. Cómo superar las consecuencias de la violencia. Madrid: Espasa-Calpe, 2004.

URRA, JAVIER. SOS... Víctimas de abusos sexuales. Madrid: Ediciones Pirámide, 2007.





PÀGINES WEB D'INTERÈS

Hospital Clínic de Barcelona. Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere
<http://www.hospitalclinic.org/ca/el-clinic/comissions-i-comites/comissio-de-violencia-intrafamiliar-i-de-genere>

Canal Drogues. Generalitat de Catalunya.
<http://drogues.gencat.cat/ca/>

Ajuntament de Barcelona. Adolescència i Joventut. Àrea de Salut:
<http://w110.bcn.cat/portal/site/Joves>

Noctambul@s. Observatorio cualitativo sobre la relación entre el consumo de drogas y los abusos sexuales en contextos de ocio nocturno:
<http://www.fsyc.org/noctambuls/>





AGRAÏMENTS

Volem expressar el nostre agraïment al Pla director de salut mental i addiccions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i al Consorci Sanitari de Barcelona pel seu suport al Programa; a la Subdirecció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya; a la Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere de l'Hospital Clínic de Barcelona per la seva tasca de formació i sensibilització i pels seus esforços per protegir i recuperar la salut de les dones, i a tots i totes les professionals de l'Hospital Clínic que des del Servei d'Urgències ofereixen a les víctimes les primeres cures i tractaments.







Amb el suport de:

