

Kadına şiddet son bulsun



Burcu Esmersoy kadına yönelik şiddete dikkat çekmek için düzenlenen kampanyaya fotoğrafıyla destek vermişti. Güzel sunucu makyajla bu hale gelmişti.

Eğitim düşüyor şiddet artıyor

Dünyada her üç kadından biri, hayatında en az bir kez aile içi ve toplumsal şiddete maruz kalıyor. Sayıların üzücü şekilde arttığı Türkiye'de ise uzmanlara göre ülke genelinde eşi veya eski eşi tarafından fiziksel şiddete maruz bırakılan kadınların oranı yüzde 39 civarında. Eğitim oranı düşük semtlerde ise bu rakam yüzde 97'lere çıkıyor. Türkiye'de kadınların yüzde 49'u yaşadıkları fiziksel şiddeti kimseye anlatamıyor. Şiddet sonrasında sivil toplum örgütleri, polis, savcılık vb. kuruluşlara başvurmayanların oranı yüzde 92'ye kadar çıkıyor. Şiddet en yoğun olarak Doğu Anadolu ve İç Anadolu bölgelerinde yaşanıyor.

Ezik olduğunu düşünmemeli

Psikoterapist Feryal Tükel, "Şiddet travmatik bir deneyimdir. Terapiye, kadının terapistle kendini güvende hissedeceği bir ilişki kurulabilmesi, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesi amaçlanır. Sorumluluk üstleniyorsa, şiddetin nedeni ne olursa olsun haklı çıkarılmayacağını kavraması, suçluluk ve utanç duygularından arınması, sınırlarını netleştirilmesi, şiddetin yol açtığı 'Değersizim, çaresizim, ezilmişim' gibi olumsuz inançların yerini 'Değerliyim,

Günde ortalama üç kadının öldürüldüğü ülkemizde 8 Mart Dünya Kadınlar Günü buruk kutlanıyor. Öldürülmeyen ama şiddet gören kadınların sayısı da az değil. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Psikoterapist Feryal Tükel kadınların algıları bozulduğu için gördüğü şiddetten kendini sorumlu tutabildiğini, yaşadıklarını kimseye paylaşamadığını ve intihara bile sürüklenebildiğini söyledi



Feryal Tükel

baş edebilirim' gibi olumlu inançların alması sağlanır. Güçlenen ve kaynaklarının, seçeneklerinin farkına varan kadının hayatını kontrol altına alabileceği stratejileri belirlemesine ve uygulayabilmesine yardımcı olunur" diye konuştu. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), depresyon, anksiyete bozukluğu ve psikosomatik rahatsızlıkların şiddet gören kadınlarda en yaygın karşılaşılan sorunlar olduğunu belirten Feryal

Tükel, "Ağır durumlar intiharla sonuçlanabilir. Uyuma güçlüğü, sinirlilik, kabuslar, kabuslardan kaçınmak için uyumamak, bu nedenle sinir ve sindirim sisteminin bozulması, iştahsızlık, bedensel sorunlar, ağrılar, konsantrasyon bozukluğu, süregelen üzücü düşünce ve anılar en sık görülen semptomlar arasındadır" dedi. Dikkat çekici bir diğer olgunun ise depresyonun şiddetin ortadan kalkmasıyla azalması olduğunu anlatan Tükel, "Koşullar düzelse de, travmadan kaynaklanan TSSB'dan kurtulmak için travma tedavi edilmelidir" dedi.

Şiddet bulaşıcı mıdır?

Şiddetin bulaşıcı olabildiğini anlatan Feryal Tükel şunları söyledi: "Şiddet şiddete zemin hazırlayabiliyor. Şiddet, kendini zayıf, yetersiz, güçsüz hissedilen kişinin başvurduğu bir savunma aracıdır. Şiddetin yönü, doğadaki tüm canlı varlıklarda olduğu gibi insanda da güçlüden güçsüze doğrudur. Şiddete karşı duramayan kadınların bazıları, gördüğü fiziksel ve duygusal zarar sonucu oluşan öfke, kızgınlık, nefret duygularını kendinden daha güçsüz ve kendine bağımlı bireylere aktarırlar. Babalarına veya eşlerine boyun eğen, kendinden daha zayıf durumdaki kardeş ya da çocuklarına şiddet uygulayabilirler."