



بيان حقائق

# لماذا أشعر بالذنب أو الخجل؟

## 1 صواب أم خطأ

« الخجل يمنع في كثير من الأحيان الكشف عن الاعتداء. صحيح! هذا هو الحال خاصة بالنسبة للعديد من ضحايا العنف الجنسي. يجب محاربة الخجل والذنب لكسر الصمت الذي يفيد الجانح! »

## 2 من ذوي الخبرة

لقد تم تشويهي... أشعر بالاشمئزاز... أشعر بالعار! لم أتحدث عن هذا لأي شخص. سرعان ما عدت إلى منزلي. قمت بغسل نفسي عدة مرات. لقد فقدت براءتي! كنت خائفة، كنت أشعر بالذنب والعار...»

## 3 علم المعرفة

الشعور بالذنب والعار يزيدان من احتمالية تطوير اضطراب ما بعد الصدمة. الأشخاص الذين لديهم تقدير سيء لأنفسهم يميلون أكثر إلى التذمر والتقييم السلبي لأنفسهم، ويدينون بأخطاء الآخرين، وربما يعاقبون أنفسهم! إن الشعور بالعار مرتبط بشكل واضح بزيادة حدة هذه الاضطرابات. على سبيل المثال، هذا ينطبق على الجنود السابقين في الحروب أو النساء الضحايا للعنف الزوجي. يمكن أيضاً أن يؤدي شعور العار الذي يتبع حدوث حادث ما إلى سلوكيات غير مناسبة مثل الصمت والانعزال وعدم العناية بالنفس واستخدام الكحول بشكل مفرط والتجنب النفسي أو سلوكيات تدميرية...

## سياق الحرب.

في حقائق الحرب، يستخدم الجنود أحياناً الاغتصاب على وجه التحديد لغرس العار في الضحايا والرفض! إنه سلاح حرب.

غالباً ما يسعى الجناة إلى تبرير سلوكهم الذي لا يوصف من قبل إلقاء اللوم على الضحايا... في حالة هذه الحرب لا أحد ينخدع!