



9 senyals per saber si tu o una amiga pateix violència de gènere i què fer

[inici]centrareport]La violència de gènere és molt més comuna del que ens sembla en l'adolescència. És per això que avui et compartim 9 senyals d'alarma per detectar-la:

[num]1[/num]Aïllament social: La persona deixa de banda totes o varies de les seves relacions socials i evita quedar amb amistats o es mostra més distant.

[num]2[/num]Hermetisme: La persona no parla de gairebé res, potser abans s'expressava molt més sobre la seva vida o sentiments i ara ja no ho fa.

[num]3[/num]Baixa autoestima: L'autoestima baixa en picat, hi ha inseguretat, falta de confiança i sentiment d'inferioritat.

[num]4[/num]Absència de límits: La persona és incapaç de dir que NO, ho fa tot per complaure a la parella, prioritzant les necessitats de l'altre i oblidant-se de les pròpies.

[num]5[/num]Aferrar-se amb força a allò positiu: En les relacions de violència masclista també hi ha moments "bons" i de calma. La persona s'aferra a aquests moments per seguir enganxada a la relació i defensa a la parella continuament, pintant-la com algú perfecte.

[num]6[/num]Dubtes sobre la relació: Hi ha sentiments i pensaments ambivalents sobre la relació. Per una banda sents que no pots viure sense aquesta persona però per l'altra et sents cansada i trista perquè la relació et fa mal.

[num]7[/num]Baixa el rendiment escolar: La relació desgasta tant i treu tanta energia, que baixa la capacitat de concentració en les altres àrees vitals com els estudis.

[num]8[/num]Alteracions del son i la gana: Una relació de violència genera molt estrès i això altera funcions fisiològiques bàsiques com la son i la gana.

[num]9[/num]Irritabilitat: La persona es mostra irritable i a la defensiva, i encara més quan critiquen la parella o la relació. La insistència en que deixi la relació només porta més pressió, distanciament i dependència cap a l'agressor.

Què pots fer si creus que estàs en una relació de violència de gènere?

Hem parlat amb Patricia Cuairan, experta en psicologia infanto-juvenil i en violències, perquè ens digui quins recursos hi ha disponibles i com procedir:

Si creus que estàs en una relació de maltracte, pots demanar ajuda gratuïta a l'Institut Català de les Dones (ICD). Segons on visquis el recurs es diu SIAD (comarques) o PIAD (Barcelona).

També tens un telèfon de la Generalitat d'**atenció 24h per a dones en situació de violència: 900 900 120**. En aquest telèfon poden fer contenció, activar recurs d'emergència si fa falta o informarte de quines opcions i recursos tens segons la teva situació.

I si creus que és una amiga qui ho està patint?



La psicòloga experta en violències, Patricia Cuairan, ens dóna alguns consells sobre com actuar si creiem que una amiga està en una relació de violència de gènere:

- Mostrar suport, escoltar i fomentar que ens expliqui les coses!!! (és una alerta ? quan una amiga mai explica coses del seu nòvio)
- No dir-li que el seu novio és imbècil per començar, encara que ho pensis. Millor dir-li: "això que ha fet no està bé... com estàs tu? què necessites? Puc ajudar-te en alguna cosa?"; "No m'agrada com t'ha tractat"; "Aquell comentari que ha fet no està bé".
- Respectar les seves decisions perquè si una no surt d'allà corrents no és perquè no se sàpiga la teoria?
- I sobretot no condicionar l'ajuda a que prengui una decisió o una altra. Moltes vegades diem un "t'ho he dit mil cops, passo si igualment tornaràs amb ell".

"En definitiva: no deixar-la sola, no aïllar-la. Que sàpiga que pot comptar amb la seva xarxa. I només intervenir si creus que està en perill imminent", diu Cuairan.
[ficientreport]