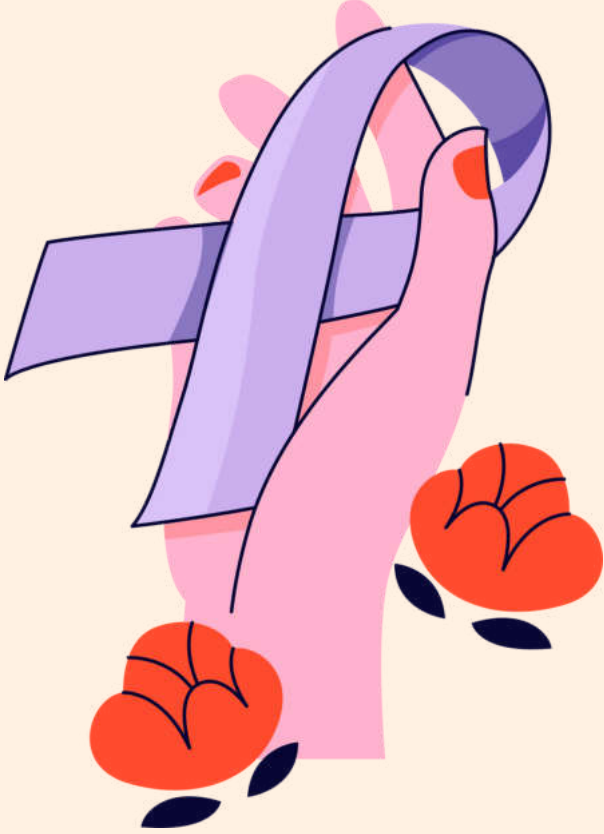


Görünmeyen Yaralar: Psikolojik Şiddet Bir Şiddet Türüdür"



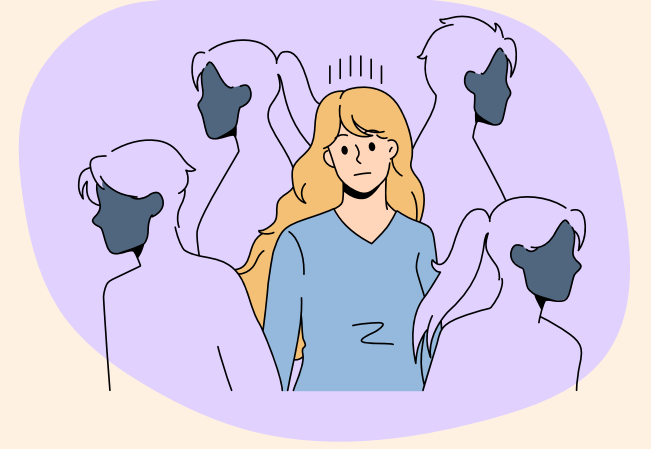
Psikolojik Şiddet Nedir?

Psikolojik şiddet, kişinin duygusal ve zihinsel sağlığını hedef alan, sistematik olarak uygulanan bir şiddet türüdür.

Fiziksel iz bırakmaz ama ciddi ruhsal hasarlara yol açar.

Örnek Davranışlar:

Sürekli eleştirme, küçümseme
Aşağılama, hakaret etme
Tehdit etme (örneğin çocukları almakla tehdit)
Kontrol etme (ne giyeceğini, kimle görüşeceğini belirleme)
Suçluluk duygusu yaratma
Manipülasyon ve gaslighting (kişinin akıl sağlığını sorgulamasına neden olma)



Psikolojik Şiddetin Belirtileri

- Sürekli kendini yetersiz hissetmek
- Karar verememe, onay alma ihtiyacı
- Sosyal ilişkilerden uzaklaşma
- Suçluluk veya utanç duygusu

Psikolojik Şiddetin Etkileri

- Kaygı, depresyon, özgüven kaybı
- Uyku sorunları, panik ataklar
- Sosyal izolasyon
- Kimlik ve benlik kaybı
- Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)

Şiddetle Karşılaşırsan Ne Yapabilirsin?

Sessiz kalma. Bu senin suçun değil.
Güvendiğin biriyle konuş.

Destek al: Psikolojik danışman, kadın dayanışma dernekleri.

Delil topla: Mesajlar, ses kayıtları, notlar vb.

Yasal Haklarını Bil:

6284 sayılı kanun kapsamında koruma talep edebilirsin.

Polis, jandarma, savcılığa başvuru yapabilirsin.

Yardım ve Destek Hatları

ALO 183: Sosyal Destek Hattı (Kadın, çocuk, engelli vb. tüm sosyal destekler)
Kadın Sığınma Evleri (Belediye, Aile Bakanlığı, STK'lar aracılığıyla ulaşılabilir)
STK'lar ve Kadın Dernekleri
Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı
Kadın Dayanışma Vakfı
KADES (Kadın Destek Uygulaması – Ücretsiz mobil uygulama)



Şiddetin her türü suçtur. Sessiz kalma, destek al."



0342 321 35 34



Mücahitler Mahallesi 52008
Nolu Cadde No 9 İç Kapı No 1
Şehitkamil/GAZİANTEP



<https://sehitkamilram.meb.k12.tr/>