**Przemoc domowa wobec kobiet w ciąży**

Okres ciąży jest niezwykłym okresem w życiu każdej kobiety. To czas, w którym zaczyna się proces, zwany *matrescence*, czyli stawania się matką [3; 4]. Proces naznaczony ekscytacją, radosnym oczekiwaniem, zaciekawieniem dotyczącym tego, kim będzie ten mały człowiek, którego kobieta nosi w sobie. To także czas wielu pytań, wątpliwości, lęków dotyczących porodu oraz nieodwracalnych zmian zachodzących w ciele kobiety, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. To również często czas niepewności o przyszłość dziecka, jak i swoją – czy sobie poradzę? Czy będę dobrą matką? Czy dziecko będzie zdrowe? Czy zawsze będę podejmować właściwe decyzje? Czy otrzymam pomoc, gdy będę tego potrzebować? Czy dalej będę mogła być sobą?

Te pytania każdego dnia zadają sobie tysiące kobiet, spodziewających się dziecka. Ambiwalentne emocje związane z rozwijającą się miłością do dziecka i patrzeniem na nadchodzącą przyszłość jako nowe, ubogacające doświadczenie, niejednokrotnie mieszają się ze strachem przed tym, co nieznane, poczuciem żalu i tęsknoty za dawnym życiem, za obrazem siebie sprzed ciąży. Kobieta ciężarna, szczególnie ta spodziewająca się pierwszego dziecka, znajduje się w całkowicie nowej sytuacji, której towarzyszyć może poczucie braku kontroli nad swoim ciałem, emocjami, życiem oraz pogłębiającej się zależności od innych. Nietrudno więc wyobrazić sobie, jak ważne w takiej sytuacji jest wsparcie osoby bliskiej. Może nią być inna kobieta, która ma już swoje dzieci i rozumie rozterki ciężarnej - mama, siostra, przyjaciółka. Najczęściej jednak osobą, od której oczekuje się bezwarunkowego wsparcia i opieki w trakcie ciąży, jest partner kobiety/ojciec dziecka. Okazuje się jednak, że mężczyźni, żyjący w romantycznym związku z kobietą spodziewającą się dziecka, mogą być jednocześnie sprawcami najdotkliwszych krzywd, jakich ona doznaje. Szacuje się, że na całym świecie nawet do 29% kobiet ciężarnych staje się ofiarami przemocy ze strony swojego partnera [1].

Przemoc w związku nie zawsze musi wiązać się z uszkodzeniem ciała. Przemocą są również inne formy znęcania się, w tym psychicznego, takie jak: krytykowanie i poniżanie, obrzucanie wyzwiskami, grożenie wyrządzeniem krzywdy kobiecie, jej dziecku lub jej rodzinie, obwinianie kobiety za przemocowe zachowania partnera, manipulowanie, obiecywanie poprawy po czym wracanie do niewłaściwych zachowań, ograniczanie wolności oraz odmowa dostępu do zasobów (materialnych i finansowych). Należy pamiętać również o przemocy seksualnej, przez co rozumie się każde zbliżenie seksualne odbywające się bez wyraźnej i świadomej zgody kobiety [1; 2]. Ta forma przemocy wydaje się być często pomijana przez same kobiety, które współżycie z partnerem traktują jako obowiązek, nawet w sytuacji, gdy czują się niekomfortowo psychicznie lub fizycznie. Wolą wówczas biernie poddać się woli partnera w nadziei na załagodzenie agresywnego zachowania z jego strony.

Krzywdy, których doznaje kobieta pozostająca w przemocowym związku, w ogromnej ilości przypadków nigdy nie zostają ujawnione. Kobieta musi sama zmagać się z toksyczną relacją i jej konsekwencjami, co okupione jest zwykle pogorszeniem stanu psychicznego, jak i zdrowia ciężarnej oraz jej dziecka. Kobieta narażona jest wówczas nie tylko na przemoc fizyczną, ale również na chroniczny stres, nasilenie dolegliwości związanych na przykład z nadciśnieniem i cukrzycą ciążową oraz infekcje intymne [1]. Często opóźniana jest pierwsza wizyta u ginekologa, a badania prenatalne robione są nieregularnie. Ponadto, wzrasta ryzyko zaburzeń nastroju i pojawienia się lęków, a także uzależnienia się od substancji psychoaktywnych. To wszystko bezpośrednio wpływa na przebieg ciąży, która może zakończyć się poronieniem lub porodem przedwczesnym. Istnieje wysokie zagrożenie, że dziecko przyjdzie na świat z niską masą urodzeniową, natomiast u matki mogą wystąpić liczne komplikacje poporodowe [5].

Milczące trwanie w przemocowym związku jest wynikiem pewnych przekonań, przekazywanych z pokolenia na pokolenie, często wynoszonych z domu rodzinnego, spośród których najczęściej powtarzanym jest ten, że „rodzinne brudy pierze się w domu”, co w wypaczonym rozumieniu oznacza nic innego, jak przyzwolenie na stosowanie przemocy domowej jako formy wzmacniania autorytetu partnera, zakaz rozmowy i dzielenia się z innymi tym, co dzieje się w rodzinie oraz przyzwolenie na nieinterweniowanie osób spoza rodziny w sytuacjach niepokojących. Do czynników, które torują drogę zachowaniom przemocowym w związkach, zalicza się również nadużywanie alkoholu i/lub narkotyków przez partnera, podejrzenia o zdradę dokonaną przez partnerkę, odmawianie przez ciężarną aktywności seksualnych oraz zaprzestanie wykonywania niektórych obowiązków domowych, takich jak na przykład gotowanie. Zachowania agresywne mogą pojawiać się u partnera również wtedy, gdy ciąża nie była przez parę planowana lub jest niechciana [1].

Przemoc wobec kobiet, w tym również kobiet ciężarnych, doświadczających cierpienia ze strony swoich partnerów jest zjawiskiem wielopłaszczyznowym, a walka z nim oraz faktyczna pomoc kobietom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej wymaga integracji podejść z różnych dziedzin. Niezwykle ważne wydaje się samo rozpoznanie problemu przez kobiety oraz bliskie im osoby, zauważenie i zinterpretowanie sytuacji jako złej i szkodzącej zarówno ciężarnej, jak i jej dziecku. Ten pierwszy krok jest szczególnie ważny, gdyż może stać się impulsem do podjęcia decyzji o zmianach, pozwalających na walkę o lepsze jutro - życie bez przemocy.

*Patrycja Najda*

*Bibliografia*

1. Kempińska U., Malinowski J.A. (2020). Przemoc wobec kobiet w ciąży – przyczyny, skutki i możliwości wsparcia, *41*(1), 75-86. DOI: http://doi.org/10.21852/sem.2020.1.06
2. March of Dimes, Abuse during pregnancy, https://www.marchofdimes.org/pregnancy/abuse-during-pregnancy.aspx.
3. Sacks A, Birndorf C. (2019). What no one tells you. A guide to your emotions from pregnancy to motherhood. Simon & Schuster Paperbacks, New York.
4. Sosnowska M. (2019). Doświadczenia z warsztatów o depresji okołoporodowej – zmiana tożsamości kobiety po porodzie i odkrywanie nowego „ja”, *Psychiatria*, *16*(3), 139-145.
5. World Health Organization, (2011). Intimate partner violence during pregnancy, https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70764/WHO\_RHR\_11.35\_eng.pdf?sequence=1.