



# SEKSUALINIO SMURTO POVEIKIS PSICHIKOS SVEIKATAI: IŠŠŪKIAI IR SPRENDIMAI

Dr. Dalia Puidokienė

2025-05-30

# PROBLEMOS AKTUALUMAS

Seksualinis smurtas yra **viena iš sunkiausių traumų**, su kuria gali susidurti žmogus.

PSO duomenimis, **maždaug 35% moterų** visame pasaulyje patiria fizinį ar seksualinį smurtą (beveik kas trečia). Tik apie 6% moterų pranešė apie seksualinį smurtą ne iš partnero pusės.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2023 metais **užregistruota per 547 seksualinio pobūdžio nusikaltimų**, tačiau ekspertai įspėja, kad tikrasis skaičius gali būti 5-10 kartų didesnis dėl žemos pranešamumo kultūros.

84.5% seksualinio smurto aukų nesikreipia pagalbos **dėl gėdos** jausmo.

76.7% **netiki, kad gali sulaukti pagalbos**.

Dauguma asmenų **bijo kreiptis pagalbos** dėl baimės sulaukti visuomenės, artimųjų **pasmerkimo, atstūmimo**.

Tik 10-15% aukų kreipiasi į teisėsaugą

Nuo seksualinio smurto ir prievartos **daugiausia nukenčia moterys ir vaikai**.

Visuomenė dažnai yra linkusi kaltinti auką, tačiau **jokiomis aplinkybėmis nukentėjęs asmuo niekada nėra atsakingas** už patirtą seksualinį smurtą ir prievartą.

## Problemos aktualumas

**Seksualinio smurto samprata:**  
formos, mastas, demografija

**Trumpalaikis poveikis:**  
reakcijos, simptomai

**Ilgalaikės pasekmės:**  
PTSS, depresija, nerimas, santykių problemos

**Iššūkiai:** antrinė traumatizacija, stigma, kompetencijos trūkumas

**Sprendimai:** įrodymais pagrįstos terapijos, multidisciplininis darbas

**Rekomendacijos:** politikos, specialistų, švietimo srityse

## **Moterys**

- 90% visų seksualinio smurto aukų
- Didžiausia rizika 16-24 metų amžiuje
- Dažniausiai smurtautojas – pažįstamas asmuo (70% atvejų)

## **Vyrai**

- 10% visų seksualinio smurto aukų
- Mažesnė pranešamumo tikimybė dėl stigmos
- Dažniau patiria smurtą vaikystėje

## **Pažeidžiamos grupės**

- Neįgalūs asmenys (2-3 kartus didesnė rizika)
- LGBTQ+ bendruomenės nariai
- Socialinės atskirties paveikti asmenys
- Vaikai ir paaugliai

# **Demografija**

## **Fizinis seksualinis smurtas:**

Išžaginimas

Seksualinis priekabiavimas

Nepageidaujamas fizinis kontaktas

Priverčiamas seksualinis aktas

## **Psichologinis seksualinis smurtas:**

Seksualinis šantažas

Grasinimas

Seksualinio pobūdžio komentarai

Pornografinio turinio demonstravimas

## **Skaitmeninis seksualinis smurtas:**

Intymių nuotraukų platinimas be sutikimo

Seksualinis persekiojimas internete

Priverčiamas dalyvavimas pornografijoje

**Seksualinio  
smurto  
formas**

# PAGRINDINIAI TERMINAI

Seksualinis smurtas  
Trauma  
Potrauminis stresas  
Sutikimas

**Seksualinis smurtas** - bet koks seksualinio pobūdžio veiksmas, atliekamas **be asmens sutikimo**, įskaitant išžaginimą, seksualinį priekabiavimą, seksualinį išnaudojimą prostitucijos tikslais, ir kitas formas.

**Trauma** – psichologinė ir emocinė reakcija į ypač sunkų ar pavojingą įvykį, kuri viršija normalias žmogaus įveikos galimybes.

**Potrauminis stresas** – kompleksas simptomų, kurie išsivysto po trauminio įvykio ir trunka ilgiau nei mėnesį.

**Sutikimas**  
Laisvai duotas (pasirinktas)  
Informuotas  
Entuziastingas  
Laisvai pasirinktas  
Atšaukiamas



#įvardinksmurta



Ar atpažįsti smurtą?



## KAS YRA SEKSUALINIS SMURTAS?

Bet koks seksualinis veiksmas, bandymas pasiekti seksualinį aktą, nepageidaujami seksualiniai komentarai ar priekabiavimas, veiksmai, nukreipti prieš asmens lytiškumą, naudojant prievartą, kuriuos atlieka bet kuris asmuo, nepriklausomai nuo jo santykio su auka, bet kokioje aplinkoje, įskaitant, bet neapsiribojant, namus ir darbą.

Tai susiję su laisvai duoto sutikimo nebuvimu ir taip pat gali pasireikšti, kai kaltininkas verčia auką atlikti seksualinius veiksmus su trečiuoju asmeniu.

Už seksualinį smurtą, priekabiavimą, jaunesnio nei 16 metų amžiaus asmens tvirkinimą, seksualinį išnaudojimą, vertimą santykiuoti, asmenys yra baudžiami pagal LR BK numatytus straipsnius (149, 150, 151, 152, 153)

Kito asmens vertimas lytiškai santykiuoti.

Bet koks nepageidaujamas kito asmens kūno lietimasis (graibymas, pliaukštelėjimas, ...)

Kito asmens seksualinio pobūdžio nuotraukų, vaizdo įrašų platinimas, viešinimas.  
Taip pat kito asmens fotografavimas, filmavimas be jo sutikimo.

Žodinis priekabiavimas, nepageidaujami pasiūlymai santykiuoti, komentarai, ...

Kito asmens apsvaiginimas tikslu seksualiai pasinaudoti.

Draudimas naudoti kontracepciją, prezervatyvo naudojimo atsisakymas



#įvardinksmurta



Ar atpažįsti smurtą?



Seksualinio smurto veiksmai pažeidžia teisę į seksualinę laisvę, autonomiją, kontrolę, vientisumą ir saugumą, taip pat teisę patirti malonumą ir gyventi sveiką, saugų ir pasitenkinimą teikiantį seksualinį gyvenimą.

Tuo pat metu minėtos teisės yra glaudžiai susijusios su reprodukcinėmis teisėmis, tokiomis kaip, laisve ir teise nepriklausomai priimti sprendimus, kada turėti vaikų, kiek jų turėti ir kokias kontracepcijos priemones naudoti.



# PSICHOLOGINIS POVEIKIS TRUMPALAIKĖJE PERSPEKTYVOJE

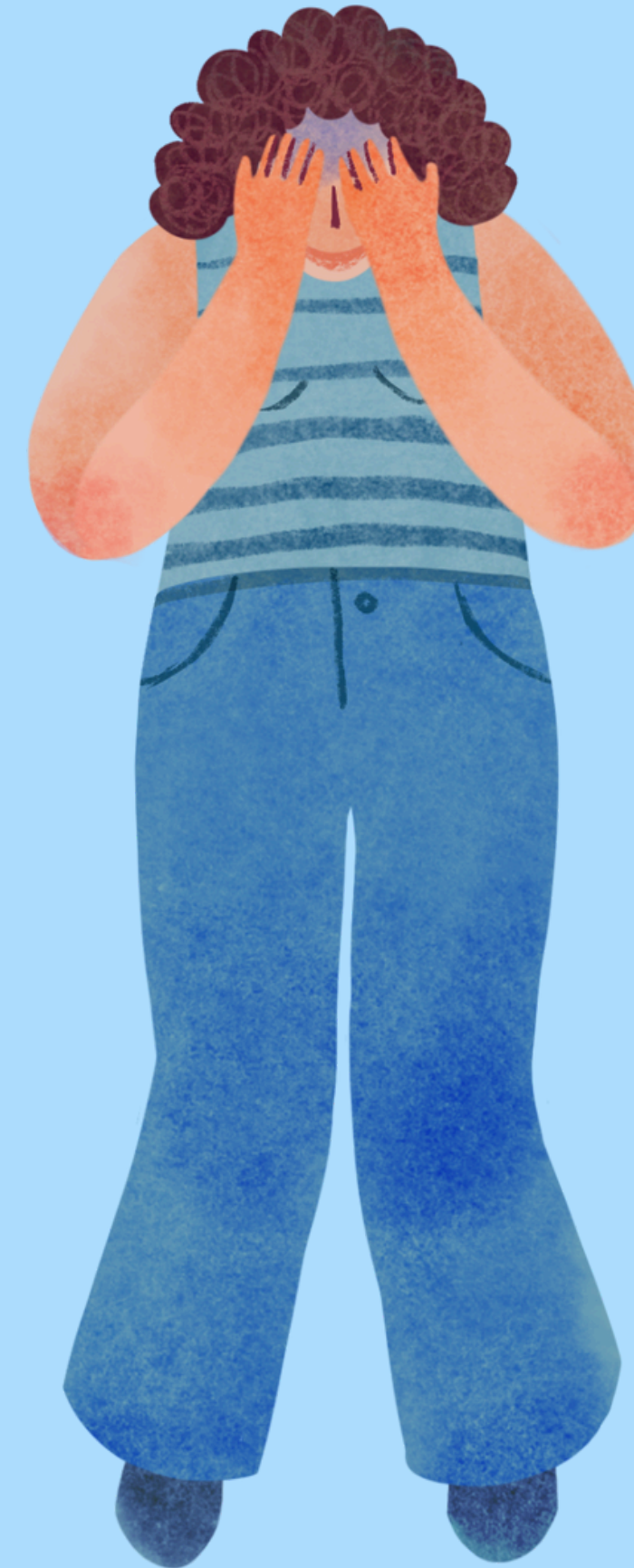
## Streso reakcijos (0-4 savaitės)

### Emocinės reakcijos:

- Šokas ir neigimas – auka negali patikėti, kad tai nutiko
- Intensyvus baimės jausmas
- Pykčio protrūčiai arba emocinė nejautra
- Kaltės ir gėdos jausmai
- Bejėgiškumo pojūtis

### Kognityviniai simptomai

- Dėmesio koncentracijos sutrikimai
- Atmintis fragmentuota arba prisiminimų vengimas
- Mintinės invazijos (nepageidaujami prisiminimai)
- Sunkumai priimant sprendimus
- Deorientacija laike ir erdvėje





# PSICHOLOGINIS POVEIKIS TRUMPALAIKĖJE PERSPEKTYVOJE

## Fiziniai simptomai:

- Miego sutrikimai (nemiga, košmarai)
- Apetito pokyčiai
- Galvos skausmai
- Raumenų įtampa
- Širdies plakimo pagreitinėjimas
- Virškinimo sistemos sutrikimai

## Elgesio pokyčiai:

- Socialinis atsitraukimas
- Hiperbudrumo būseną
- Vengimas vietų, priminančių traumą
- Alkoholio ar narkotikų vartojimas
- Savižalos polinkiai





# PSICHOLOGINIS POVEIKIS TRUMPALAIKĖJE PERSPEKTYVOJE

## Disociacijos fenomenas

Disociacija – gynybos mechanizmas, kai asmuo "atsiskiria" nuo trauminio patyrimo:

- Depersonalizacija (jausmas, kad tai nutinka ne man)
- Derealizacija (aplinkos nereališkumo jausmas)
- Amnezijos epizodai
- Emocinis atsiribojimas



# Kaip seksualinis smurtas paveikia psichinę sveikatą?

Seksualinio smurto ilgalaikis poveikis

- sutrikdo žmogaus psichofizinę būklę,
- neigiamai veikia psichiką, elgesį,
- iššaukia daugelį sveikatos sutrikimų - nemiga, košmarai, depresija, įvairūs ginekologiniai, šlapimo takų susirgimai, sunkus vaikščiojimas ar sėdėjimas,
- atsiranda seksualinio intymumo problemos,
- piktnaudžiavimas įvairiomis psichotropinėmis medžiagomis.





# Ką išgyvena seksualinį smurtą patyręs asmuo?

- Intensyvius baimės, pykčio, bejėgiškumo, galios ir savo gyvenimo kontrolės praradimo bei savęs, kaip žmogaus, sunaikinimo baimės jausmus.
- Nuolatinį buvimą budrumo ir susierzinimo būsenoje, pačiam net nesuvokiant kodėl.
- Padidintą dirglumą, įkyrią būseną, nuolatos primenančią apie sunkią akimirką bei sąmonės apribojimą.
- Suardo žmogaus "aš" tikėjimo ir pasitikėjimo kitu sistema.
- Sunaikina saugumo pasaulyje jausmą.





# Ką išgyvena seksualinį smurtą patyręs asmuo?

- **Uždarumą ir vengimą bendrauti**, neryžtingumą, pasyvumą, laukimą kitų nurodymų ir pritarimo;
- **Nuolatinę** kaltę, įtampą, baimę, liūdesį, prislėgtą, depresyvią nuotaiką, gėdą, pyktį, nesaugumo, bejėgiškumo, pasimetimo, vienišumo, apleistumo ir dar daugelį kitų jausmų;
- **Praradimą galios, jėgų prašyti pagalbos ir tikėjimą rasti ją;**
- **Nuolatinį pasikartojantį stresinio įvykio išgyvenimą** mintyse, sapnuose ar košmaruose;
- **Miego ir valgymo sutrikimus;**
- **Nepasitikėjimą savimi:** nuolatinį abejojimą savo jausmais, gebėjimais, menkumo, nevertingumo, netinkamumo jausmus;



# PAGRINDINIAI IŠŠŪKIAI PAGALBOS TEIKIME

Antrinės traumatizacijos rizika

- Antrinė traumatizacija – papildoma žala, kurią patiria auka dėl netinkamo sistemos atsako.

Teisėsaugos sistemoje:

- Kaltinantys klausimai ("kodėl nepriešinaisi?")
- Pakartotiniai apklausinėjimai
- Intymių detalių reikalavimas
- Nepakankamas privatumo užtikrinimas

Sveikatos sistemoje:

- Specialistų kompetencijos trūkumas
- Netinkamas elgesys (moralizavimas, kaltinimas)
- Nepakankamas traumos poveikio supratimas
- Ilgi laukimo laikotarpiai

Socialinėje aplinkoje:

- Aukos kaltinimas ("pati kalba")
- Napatikėjimas aukos pasakojimu
- Stigmatizacija
- Spaudimas "užmiršti ir gyventi toliau"



# AUKŲ NENORAS KREIPTIS PAGALBOS

Psichologiniai barjerai:

- Gėdos ir kaltės jausmai
- Baimė nebūti suprastam ar patikėtam
- Disociacijos fenomenas (jausmas, kad "tai nutiko ne man")
- Nepasitikėjimas sistemomis

Socialiniai barjerai:

- Stigmatizacijos baimė
- Kultūriniai tabu
- Baimė socialinio atmetimo
- Ekonominė priklausomybė nuo smurtautojo

Sisteminiai barjerai:

- Nepakankama informacija apie pagalbos galimybes
- Geografinis neprieinamumas (ypač kaimo vietovėse)
- Finansiniai apribojimai
- Kalbos barjerai (užsienio piliečiams)





# TARPINSTITUCINIO BENDRADARBIAVIMO PROBLEMAS

Koordinacijos trūkumas:

- Nepakankamas informacijos dalijimasis
- Dubliuojamos paslaugos
- Spragos paslaugų tęstinume
- Aiškių protokolų nebuvimas

Skirtingi prioritetai:

- Teisėsaugos fokusas į nusikaltimo įrodymą
- Sveikatos sistemos fokusas į simptomų gydymą
- Socialinių tarnybų fokusas į praktinius poreikius
- Nepakankamas holistinis požiūris



# Kaip padėti nukentėjusiam nuo seksualinio smurto artimajam?

- Suprasti, kad kitas asmuo turi teisę rinktis.
- Pripažinti ir patvirtinti smurto/ prievartos rimtumą.
- Nekritikuoti, nemoralizuoti.
- Nuraminti.
- Mažinti negatyvius jausmus.
- Skatinti kreiptis pagalbos, padėti kalbėti apie patirtą smurtą/prievartą su specialistais.
- Pasirūpinti asmens saugumu ar/ir padėti užtikrinti asmens saugumą.
- Padėti nekaltinti savęs dėl to kas nutiko.
- Konfrontuoti smurtautoją, matant seksualinį smurtą, priekabiavimą, užkirsti tam kelią.



## SPRENDIMAI

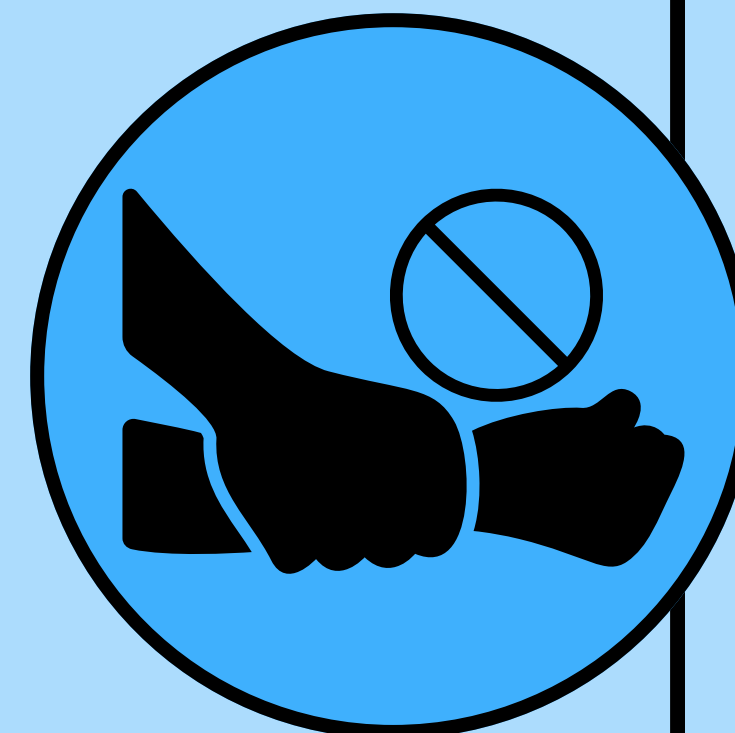
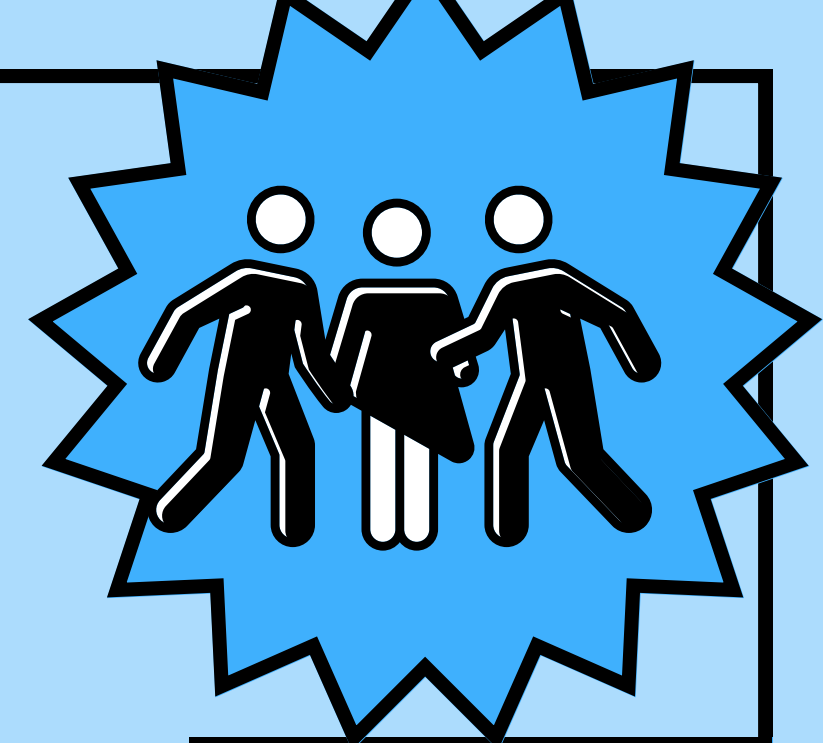
Specializuotų centrų kūrimas

### "Vieno langelio" principas:

- Visų paslaugų suteikimas vienoje vietoje
- Sumažintas aukos žudymas tarp institucijų
- Koordinuotas specialistų darbas
- Privatumas ir konfidencialumas

### Specializuotų centrų pavyzdžiai:

- Danijos, Švedijos, Nyderlandų, Islandijos, JAV ir kt. krizių centrai (24/7 pagalba)
- Vokietijos specializuotos ambulatorijos
- JAV SANE (Sexual Assault Nurse Examiner) programa
- Skandinavijos Barnahus modelis vaikams

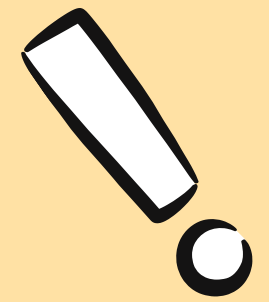
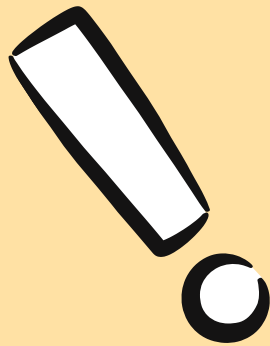




Politikos formuotojams - teisinis reguliavimas  
Sistemų integracijos gerinimas - tarpinstitucinis  
bendradarbiavimas, vieninga duomenų bazė,  
specializuoti centrai  
Prevencijos stiprinimas  
Profesionalios kompetencijos plėtojimas  
Paslaugų kokybės gerinimas  
Bendradarbiavimo stiprinimas  
Specialistų rengimas  
Visuomenei ir medijoms  
Stigmos mažinimas

## **Rekomendacijos**

**KLAUSIMAI**



# **KSPPC PAGALBOS KONTAKTAI**

Pagalbos moterims linija  
Tel. 8 800 66 366 24/7  
el. paštas: [pagalba@moteriai.lt](mailto:pagalba@moteriai.lt)

Klaipėdos socialinės ir psichologinės  
pagalbos centras -  
Specializuotos kompleksinės pagalbos  
centras  
Tel. +370 46 35 00 99  
Mob. +370 650 60094  
el. paštas: [pagalba@ksppc.lt](mailto:pagalba@ksppc.lt)





Prabilk

Seksualinis smurtas ▼

Pagalba ▼

Apie

+370 661 69 990

# Nukentėjai nuo seksualinio smurto - PRABILK

Jei patiriate seksualinį smurtą ar dirbate su jį patiriančiais asmenimis, kreipkitės informacinės pagalbos į Nacionalinį informacijos apie seksualinį smurtą centrą.

+370 661 69 990

Siųsk el. laišką

Pasikalbėkime dabar

