

性暴力被害にあった当事者の気持ちとは



性暴力被害は、一般に考えられているより、過酷で、心にも深く傷を残すものです。まず、その認識を持つ必要があります。

多くの被害者はうつ病、抑うつ症状、PTSD（心的外傷後ストレス障害）、パニック障害、対人恐怖など様々な恐怖症、自殺念慮、アルコールや薬物依存症など様々な心身症状に苦しめられています。

パニック障害になると、突然激しいめまいがしたり心臓がドキドキして息ができなくなって倒れてしまう場合もあります。死んでしまうのではないかと思うくらい苦しいのですが、病院で検査しても心臓などには異常がありません。

PTSDとは性被害などのトラウマ体験をした人が、被害にあってから1カ月以上経っても様々な症状がなくならず日常生活を送るのが困難になってしまうというものです。PTSDの3つの主症状は、またいつ襲われるかわからないと常に警戒状態が続いてピリピリと神経を尖

らせ、眠れなくなったり、ちょっとしたことで怒りやすくなったりする「過覚醒」、緊張を緩めたときやちょっとしたきっかけで被害の記憶や映像が生々しく甦ったり（フラッシュバック）、悪夢を見たり、今まさに襲われているかのような状態になる「再体験・侵入」、被害に関係した場所や事柄、人を避けてしまう、エレベーターや電車に乗れない、感情がなくなり、ボーっとした状態になる「回避や狭窄・麻痺」などです。

子どもの頃からの性的な虐待や長期にわたる性被害を受けた人は、感情や感覚を自分の体から切り離す「解離」という症状によって、被害を受けているのは自分ではないとして自分を守っていることもよくあります。摂食障害なども性的な被害の影響が大きいと言われています。

こうした大変な状態になって相談しても、身近な人からの被害のために味方になってもらえず友人が離れていってしまうこともあります。初めは支えてくれた家族にも「忘れな