



Descubra se você está em uma relação abusiva e quais são seus prejuízos emocionais

Deixe um comentário / Relacionamento / Por Daniela Catarina

Relacionamentos abusivos são caracterizados pela presença de comportamentos coercitivos, manipuladores, violentos ou controladores por parte de um dos parceiros. Esses relacionamentos podem ocorrer em diferentes contextos, como namoro, casamento ou entre familiares. Infelizmente, os efeitos de um relacionamento abusivo na saúde mental das vítimas são significativos e duradouros.

Os relacionamentos abusivos podem ter um impacto negativo profundo na saúde mental das pessoas envolvidas. Algumas das consequências comuns incluem:

1. Baixa autoestima:

O abusador muitas vezes mina a autoconfiança da vítima, fazendo-a sentir-se inadequada e incapaz. A vítima pode começar a duvidar de suas habilidades e valor pessoal, o que afeta negativamente sua autoestima.

2. Ansiedade e depressão:

A constante pressão psicológica, o medo e o estresse associados a um relacionamento abusivo podem levar a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. A vítima pode experimentar ataques de pânico, sentir-se constantemente preocupada e ter dificuldade para encontrar prazer nas atividades cotidianas.

3. Isolamento social:

Os abusadores muitas vezes tentam isolar a vítima de amigos, familiares e redes de apoio. Eles podem controlar quem a vítima vê ou fala, limitando seu acesso a um sistema de suporte. Esse isolamento social pode aumentar a sensação de solidão e desamparo da vítima.

4. Trauma e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT):

Relacionamentos abusivos podem levar ao desenvolvimento de trauma psicológico. A vítima pode experimentar sintomas de TEPT, como flashbacks, pesadelos, gatilhos relacionados ao abuso e hiperexcitabilidade emocional.

5. Sentimentos de culpa e vergonha:

Os abusadores muitas vezes manipulam suas vítimas para que elas acreditem que são responsáveis pelos comportamentos abusivos. Isso pode levar a sentimentos intensos de culpa e vergonha na vítima, dificultando a busca de ajuda e o rompimento do relacionamento abusivo.

6. Dependência emocional:

O abusador muitas vezes mantém a vítima emocionalmente dependente dele, tornando-a incapaz de sair do relacionamento. Essa dependência pode levar a um ciclo de abuso contínuo, prejudicando ainda mais a saúde mental da vítima.

O processo de separação da vítima com o abusador, pode levar anos, principalmente por causa da dependência emocional. Muitas vezes, a vítima se sente só e sem apoio, por causa do afastamento dos amigos. Muitos amigos costumam alertar a vítima sobre a toxicidade de sua relação e acabam sendo ignorados e até julgados como “invejosos” e, portanto acabam também optando pelo afastamento e rompimento da amizade.

É importante ressaltar que, em casos de relacionamentos abusivos, a ajuda profissional é fundamental. Terapeutas(Psicólogos), conselheiros e grupos de apoio podem auxiliar as vítimas a compreenderem a dinâmica abusiva, recuperarem sua saúde mental e desenvolverem estratégias para sair do relacionamento.

Se você ou alguém que você conhece está em um relacionamento abusivo, é crucial buscar ajuda imediatamente. Organizações especializadas em violência doméstica e abuso estão disponíveis para oferecer suporte, informações e recursos necessários para proteger sua segurança e bem-estar.

[Post seguinte →](#)

Deixe um comentário

O seu endereço de e-mail não será publicado. Campos obrigatórios são marcados com *

Digite aqui...

Nome*

E-mail*

Website

☐ Salvar meus dados neste navegador para a próxima vez que eu comentar.

[Publicar comentário »](#)

Dani Catarina Psicóloga © 2024 - Todos os direitos reservados.

Criado por [Funny Terrace](#).