

El hecho de sufrir un acto criminal ocasiona consecuencias y reacciones que pueden afectar su vida diaria.

La intensidad de las emociones varía de una persona a otra. Igualmente, eso significa que las reacciones y consecuencias vividas por las víctimas son **NORMALES**.

Es posible que usted viva emociones difíciles después de un acto criminal.

Y es importante de hablar con alguien :

- pariente
- amigo
- policía
- asistente social
- médico
- u otra persona en quien usted tiene confianza

Infórmese en un centro de ayuda a las víctimas de actos criminales.

Los CAVAC ofrecen servicios gratuitos y confidenciales destinados específicamente a las personas que han sido víctimas de actos criminales.

CAVAC

LOS CENTROS DE AYUDA A LAS
VÍCTIMAS DE ACTOS CRIMINALES

Formado para ayudarle a usted

CAVAC

LOS CENTROS DE AYUDA A LAS
VÍCTIMAS DE ACTOS CRIMINALES

La red de CAVAC ofrece diversos tipos de ayuda...

- ... **intervención postraumática y psicosociojudicial**, que consiste en evaluar las necesidades y los recursos de la persona víctima de un acto criminal. Tras la evaluación, se ofrece una intervención destinada a reducir las consecuencias de los actos sufridos por la víctima y permitir que la persona prosiga su evolución;
- ... **información sobre los derechos y recursos de la víctima de un acto criminal**, ya se trate de las grandes etapas del proceso judicial, del programa de indemnización de las víctimas, INFOVAC-Plus, o de las indemnizaciones a las cuales pueda tener derecho;
- ... **asistencia técnica necesaria** para que la víctima pueda llenar los diversos formularios, y para que esté en condiciones de llevar a cabo los trámites inherentes a su situación;
- ... **orientación de la víctima hacia servicios especializados**, tales como recursos jurídicos, médicos, sociales y comunitarios capaces de ayudarla a resolver los problemas que ha de afrontar;
- ... **acompañamiento de la víctima** en sus trámites ante los recursos médicos y comunitarios y acompañamiento ante el aparato judicial durante toda la evolución del caso.



Formado para ayudarle a usted

HABLE!

Las reacciones y las consecuencias de ser víctima

1 866 LE CAVAC
WWW.CAVAC.QC.CA



Las reacciones de la víctima

DURANTE EL CRIMEN

- Miedo de morir
- Fuertes reacciones físicas
- Sentimiento de estar cautivo e impotente
- Impresión de vivir una pesadilla
- Impresión que el agresor la odia

INMEDIATAMENTE DESPUÉS

- Desorientación
- Apatía
- Rechazo de reconocer lo que ha pasado
- Sentimiento de soledad
- Estado de choc

LOS DÍAS SIGUIENTES

- Cuestionamiento sobre su estado físico, psicológico y mental
- Esperanza de regresar como antes
- Intensos periodos de crisis
- Ambivalencia a nivel de las emociones
- Bruscos cambios de humor

MESES DESPUÉS

- Agresividad
- Odio
- Impresiones de revivir el crimen
- Miedo persistente
- Modificación de la percepción de la vida
- Humor mas estable
- Pensar menos al crimen, pero nada está olvidado

Consecuencias de ser víctima

CONSECUENCIAS FÍSICAS

- Heridas causadas por la agresión
- Problemas digestivos
- Temblores
- Hipertensión
- Problemas respiratorios
- Dolores de cabeza
- Baja de energía
- Problemas de sueño
- Baja general del sistema inmunitario
- Cambios en los hábitos sexuales

CONSECUENCIAS SICOLÓGICAS

- Ansiedad
- Estado depresivo
- Cólera
- Dudas sobre sí mismo
- Desconfianza
- Miedo constante
- Sentimiento de pérdida de control
- Sentimiento de impotencia
- Sentimiento de angustia
- Sentimiento de vergüenza
- Sentimiento de culpabilidad
- Pensamientos repetidos
- Ideas suicidas
- Nerviosismo

CONSECUENCIAS FINANCIERAS

- Pérdidas materiales
- Medicamentos
- Hospitalización
- Mudanza
- Persecución civil
- Pérdidas de salario
- Sistema de seguridad
- Terapia

CONSECUENCIAS SOCIALES

- Aislamiento
- Tensiones conyugales y familiares
- Miedo de estar solo
- Aumento de consumo de alcohol, drogas, medicamentos
- Miedo de salir
- Cambio de empleo
- Pérdida de confianza hacia los desconocidos
- Incomprensión de parte de su medio ambiente
- Pérdida de días de escuela

CONSECUENCIAS ESPIRITUALES Y EXISTENCIALES

- Pérdida de la fe
- Sentimiento de vacío existencial
- Modificación de los valores
- Pérdida del goce de la vida
- Cambios de percepción

DIFICULTADES EN EL PROCESO MENTAL

- Pérdidas de memoria
- Disminución de la atención
- Problemas de concentración
- Confusión
- Dificultad de tomar decisiones