

# sloboda nemacenu

blog edukacije



Grad Novi Sad  
Gradska uprava za sport i omladinu  
Kancelarija za mlade



### Kako trgovina ljudima utiče na um? 5 psiholoških efekata koje ne smemo ignorisati

Trgovina ljudima je ozbiljan problem koji pogađa milione ljudi širom sveta, ali često nije dovoljno istražena kroz prizmu psiholoških posledica. Mnogi misle da je trgovina ljudima samo fizičko zlostavljanje, ali psihološki efekti koje žrtve doživljavaju mogu biti duboko skriveni i dugoročni. U ovom blogu želim da vas upoznam sa nekim od najčešćih psiholoških posledica sa kojima se susreću žrtve trgovine ljudima, kako ona utiče na mentalno zdravlje, kao i da podelim savete kako da prepoznamo znakove, budemo oprezni i pomognemo onima kojima je pomoć potrebna.

#### **1. Traumatska sećanja koja ne nestaju**

Žrtve trgovine ljudima često nose sa sobom neizbrisiva traumatska sećanja. Zamislite da ste svakodnevno podvrgnuti nasilju, pretnjama, manipulaciji. Takav osećaj bespomoćnosti je deo njihove svakodnevnice. Ovo stanje može uzrokovati posttraumatski stresni poremećaj (PTSP). Simptomi PTSP-a su noćne more, napadi panike i stalni osećaj straha. Ove osobe često izbegavaju podsećanje na svoju prošlost, što može uključivati i ljude, mesta i situacije koje podsećaju na njihovo traumatsko iskustvo.

### **2. Gubitak poverenja u druge**

Jedan od najvećih psiholoških efekata trgovine ljudima je gubitak poverenja u ljude. Trgovci ljudima često koriste manipulaciju i pretnje kako bi kontrolisali svoje žrtve, stoga mnoge osobe postaju previše sumnjičave i opresne sa drugim ljudima. Ovaj gubitak poverenja može biti posebno ozbiljan za mlade ljude koji pokušavaju da izgrade svoje socijalne i emocionalne odnose. Žrtve postaju izuzetno nesigurne, što dodatno otežava izgradnju zdravih prijateljstava ili ljubavnih odnosa.

### **3. Društvena izolacija koja može odvesti u depresiju**

Nakon što žrtve budu oslobođene, suočavaju se sa izazovima reintegracija u društvo. Stigma koja je povezana sa trgovinom ljudima može ih izolovati i učiniti da se osećaju manje vredno ili kao da su sami odgovorni za svoju situaciju. Zbog toga, mnoge žrtve se drže dalje od društvenih interakcija, povlače se u sebe i mogu razviti depresiju. Depresija se može manifestovati u obliku anhedonije, to jest gubitka sposobnosti da se uživa u nekim aktivnostima koje su do tada osobi pričinjavale radost, može doći do apatije, niskog samopouzdanja i konstantnog osećaja bespomoćnosti.

### **4. Osećaj gubitka identiteta**

Za mnoge žrtve trgovine ljudima, identitet je potpuno uništen. U uslovima manipulacije i kontrole, često su

lišene svojih osnovnih ljudskih prava, uključujući i pravo na privatnost, slobodu izbora i ličnu autonomiju. Ovo može biti zbunjujuće za osobu do te mere da ona više ne zna ko je, niti šta je njeno pravo na život. Gubitak identiteta je izuzetno teška posledica, pogotovo zato što mogu osećati da su samo prolazni objekti, što uništava šansu da se ponovo izgradi zdravo emocionalno stanje i da osoba nastavi sa svojim životom, jer žrtva biva uverena u to da nema cilj i da ne zaslužuje ništa od života.

### **5. Zavisnost i trauma- obrasci ponašanja**

Kako smo prethodno spomenuli da žrtve trgovine ljudima bivaju manipulisane od strane trgovaca, može se desiti da se razvije zavisnost od zlostavljača. Oni koriste strategije poput gaslighting-a i tako teraju žrtvu da sumnja u svoju percepciju stvarnosti, daju lažna obećanja i nagrađuju ih kako bi stvorili tu zavisnost, tako da žrtve postepeno počinju da sumnjaju u sebe, gube samopouzdanje i veruju da ne mogu preživeti bez svog zlostavljača. Ukoliko zlostavljači kontrolišu finansije žrtve, ova zavisnost se povećava i često postaje važan faktor zbog kog je žrtvama teže da pobjegnu ili da traže pomoć. Zavisnost se stvara na različite načine, pa se može desiti čak i kroz stvaranje lažne emocionalne veze, gde se trgovci ljudima mogu pretvarati da se zapravo zaštitnici, emotivni partneri, a uz to žrtve počinju da veruju da su zaslužile sve što im se

dešava i takvo shvatanje stvara psihološki ciklus u kome se zlostavljanje prihvata kao normalno ponašanje.

### **Kako pomoći i šta učiniti?**

- Mladima je često teško da prepoznaju psihološke znakove kod svojih vršnjaka, ali s obzirom da živimo u digitalnom svetu, koji predstavlja dodatni rizik ovog problema, bitno je da obratimo pažnju. Ukoliko primetite da neko iz vašeg okruženja postaje povučen, pokazuje znakove depresije, povlači se od porodice ili prijatelja, pružite im podršku. Ohrabrite ih da potraže pomoć, bilo od terapeuta, organizacija koje se bave žrtvama trgovine ljudima ili poverljivih odraslih osoba. Vidljive fizičke rane ili činjenica da je osoba pod nečijim stalnim nadzorom, nedostatak ličnih dokumenata nam takođe mogu biti alarm. Osnažite ih i podržite, ali nemojte da pokušavate da intervenišete sami, već im pružite informacije o mogućnostima pomoći i budite saosećajni.
- Psihološki efekti su često nevidljiv, ali ozbiljan deo ovog globalnog problema i zbog toga je bitno da osoba ima adekvatan tretman od strane stručnih lica. Mi, kao mladi ljudi možemo pomoći da se podigne svest o ovom problemu, edukovati zajednicu, biti svesni ovih posledica i ponuditi podršku onima koji su

# *sloboda nema cenu*

## **blog edukacije**

bili pogođeni problemom trgovine ljudima. Svako od nas može biti glas onih koji ne mogu da govore i zajedno možemo raditi na izgradnji društva u kojem će sigurnost, poštovanje i ljubav biti temelj svakog odnosa.



Autora blog edukacije  
*Jovana Petrović*

