

Hồi phục sau vụ cưỡng hiếp

Vấn đề ăn và ngủ cũng có thể bình phục. Những cơn ác mộng là bình thường. Chúng có thể thay đổi từ những cố gắng bất thành để trốn thoát, để ở trong tình trạng kiểm soát về hoàn cảnh hãm hiếp. Những giấc mơ bạo lực ảo tưởng về sự trả thù kẻ hãm hiếp là bình thường và có thể khiếp đảm. Những biểu lộ về giận dữ trong giấc mơ không có nghĩa là bạn trở nên một con người bạo hành, nhưng cho thấy bạn lấy lại sự kiểm chế.

Bạn có thể tiếp tục còn sợ hãi sau khi cơn sốc ban đầu đã mờ nhạt. Sợ hãi là một đáp ứng lành mạnh khi bị hãm dọa hay bị phản bội. Nếu người cưỡng hiếp là người mà bạn biết, cảm giác về phản bội khiến bạn khiếp đảm về niềm tin đối với người khác. Nếu người cưỡng hiếp là người xa lạ, bạn có thể cảm thấy giận dữ về một số nguyên do nào đó. Sự giận dữ có thể hướng về người gây tổn thương cho bạn. Bạn có thể cảm thấy đau đớn về sự bất công hay bạn có thể cảm thấy là Thượng Đế với quyền lực tối cao đã bỏ rơi bạn. Có thể dường như hoàn cảnh đã vượt ngoài tầm tay của bạn. Đôi lúc tình trạng giận dữ và sợ hãi lại hợp tác với nhau, khiến cho bạn đâm ra ngờ vực người khác như thể bạn cho rằng kẻ hãm hiếp có mặt khắp mọi nơi. Nhiều thái độ giận dữ cũng có thể được tự dẫn đến chính mình và những người chung quanh mình.

Dù rằng bạn có thể khởi đầu bận rộn đến những vấn đề liên quan vụ cưỡng hiếp, sau đó bạn có thể ngạc nhiên về thông báo mà bạn không hề nghĩ đến nó trong một lúc. Đây là một tiến trình đang diễn ra. Dù rằng bạn không thể thay đổi những gì đã xảy ra, có những cách kết nạp vụ cưỡng hiếp vào trong kinh nghiệm đời sống của bạn. Có lẽ bây giờ bạn sẽ liên hệ mọi người khác hẳn. Có thể bạn sẽ nhận thức nhiều hơn về nhu cầu tôn trọng và chăm sóc giữa con người, đặc biệt trong mối quan hệ tình dục. Tính nhạy cảm gia tăng về ép buộc hay cưỡng bách có thể thay đổi những đáp ứng tình dục của bạn. Bạn có thể có những cảm giác lộn lộn về sự gần gũi và kiểm soát, đặc biệt trong mối quan hệ tình dục.

Hồi phục sau vụ cưỡng hiếp

Nếu chưa bao giờ bạn thổ lộ với bất cứ người nào về chuyện xảy ra, bạn có thể quyết định đây là lúc thuận tiện để bắt đầu. Trung Tâm Giúp Đỡ Người Bị Cưỡng Hiếp Quận King cung cấp những dịch vụ tham vấn chuyên nghiệp đặc biệt dự trù để giúp người bị cưỡng hiếp. Hồi phục sau vụ cưỡng hiếp là một tiến trình dài; thời gian trôi qua thường làm dịu bớt cơn đau. Có khó khăn không có nghĩa là bạn bị phát triển vấn đề tâm thần hay cảm xúc trầm trọng. Người ta hồi phục sau vụ cưỡng hiếp như hồi phục sau những khủng hoảng khác. Trên con đường tổ chức lại đời sống của họ, một số phụ nữ trở nên chắc chắn hơn về sức mạnh của chính mình và nhiều tin tưởng hơn trong năng lực của tiến trình chữa trị.

Hãy nhớ rằng, những cảm giác và kinh nghiệm của bạn không bất bình thường - và bạn không là người đơn độc một mình!



King County
Sexual Assault
Resource Center

Đường Dây Giúp Đỡ Người Bị Cưỡng Hiếp 24-giờ
1.800.825.7273

*Điện thoại miễn phí chỉ trong vùng Western
Washington*

King County Sexual Assault Resource Center
PO Box 300, Renton, WA 98057

điện thoại: 425-226-5062

Đường Dây Liên Lạc (Tiếng Nói/TTY)

www.KCSARC.org

KCSARC được đăng ký theo Luật Cầu Xin Từ Thiện Tiểu Bang Washington (Chương 19.09 RCW) và tin tức liên quan đến công việc tài chính của chúng tôi có thể có được bằng cách liên lạc với văn phòng chúng tôi hay văn phòng Bộ Trưởng Nội Vụ Tiểu Bang. 85% tiền thu nhập đều dùng cho mục đích từ thiện.

Hội Viên Hiệp Hội Tài Trợ Phụ Nữ
Thừa nhận bởi Phòng Bệnh Vực Nạn Nhân Tội Phạm

006-ED REV. 08/03
VIETNAMESE

Translation and DTP provided by
Dynamic Language Center • www.dlc-usa.com

nếu chuyện
này xảy đến
cho bạn
hồi phục sau vụ cưỡng hiếp



King County
Sexual Assault
Resource Center

Vấn đề bị cưỡng hiếp có thể xảy đến cho bất cứ ai

Nhiều người đã từng là nạn nhân của các vụ hiếp dâm và các vụ cưỡng hiếp khác; bạn không phải là người duy nhất. Điều quan trọng cần ghi nhớ rằng đó không phải là lỗi của bạn. Dù hoàn cảnh có như thế nào đi nữa, bạn không có tội gì để bị hãm hiếp.

Rất khó mà nghĩ đến vấn đề cưỡng hiếp, nói ra lại còn khó hơn nhiều. Nếu bạn đã bị cưỡng hiếp, có lẽ bạn đang đọc trang này ngay sau cảm giác bị sốc, ngỡ vực và sợ hãi đã tan biến. Bạn có thể cảm thấy lo ngại và bối rối.

Cưỡng hiếp tạo ra khủng hoảng, cho cả bạn và người gần gũi bạn nhất. Người ta xử lý các vụ khủng hoảng bằng nhiều cách khác nhau - không có cách nào phải đúng hẳn như vậy.

Một số người thoát hiểm trình bày cởi mở cảm giác của họ đối với vụ cưỡng hiếp, trong khi những người khác cảm thấy thoải mái hơn với thái độ kiềm chế cảm giác của mình. Có thể bạn cần tìm một người nào đó mà bạn tin tưởng để tâm sự đúng đắn. Điều này có thể giúp bạn giải quyết hầu hết cảm thấy dễ chịu hơn. Hoặc có thể việc nói chuyện về vụ cưỡng hiếp đó trở nên khó khăn đối với bạn và làm cho bạn cảm thấy bồn chồn và căng thẳng. Bạn có thể chọn cách không biểu lộ cảm giác vào lúc đó. Dù bạn lo ngại, thái độ điềm tĩnh và thản nhiên có thể làm cho bạn cảm thấy dễ chịu và kiềm chế hơn.

Bạn có thể trải qua nhiều phản ứng về cảm xúc và thể xác khác nhau sau khi bị cưỡng hiếp đặc biệt khi thời gian trôi qua. Tập hợp những phản ứng này được xem như là Hội Chứng Tổn Thương về Hiếp Dâm. Hội Chứng Tổn Thương về Hiếp Dâm chứa đựng một số phản ứng rộng lớn khác nhau về thể xác, cảm xúc và hạnh kiểm đối với sự hiếp dâm. Giai đoạn sơ khởi bắt đầu ngay sau khi bị hiếp dâm và có thể kéo dài cho đến sáu tháng. Theo sau đó thường là một giai đoạn kín đáo mà nạn nhân có thể cảm thấy như thể đời sống của mình đang trở lại bình thường. Sau cùng, trong giai đoạn tái tổ chức, nạn nhân có thể trở lại thời kỳ xáo động cảm xúc và bắt đầu đến với những quan hệ của vụ hiếp dâm.

Phản ứng sơ khởi

Bạn có thể vô cùng xáo trộn và cảm thấy cuộc đời mình bị rối loạn. Bạn có thể cảm thấy khó khăn trong việc giải quyết vấn đề hay thực hiện các quyết định. Dù bạn có thể cảm thấy như thế nhưng có nhiều điều quay cuồng trong trí óc bạn bấy giờ, hãy nhớ rằng đây là lúc để chăm sóc cho chính mình. Tốt hơn bạn có thể làm điều gì đó để bạn được yên vui, như làm cho ngôi nhà của bạn được an toàn hơn hay gần với người nào thường lo lắng về bạn. Những yên vui về thể xác cũng có thể hữu ích cho bạn. Nhớ rằng đừng quá khó khăn đối với mình và đón nhận mỗi ngày đến một cách bình thản.

Những cơn ác mộng và kêu la trong giấc ngủ có thể sẽ vô cùng khiếp sợ nhưng đó không phải là chuyện bất thường. Khó ngủ, hay thức giấc nửa đêm và không thể nào ngủ lại được cũng là những điều bình thường. Hai ngày không ngủ ngon được có thể gây khó chịu vô cùng và sẽ có thể gia tăng thái độ cáu kỉnh và căng thẳng. Tình trạng mệt mỏi và chán nản cũng có thể mang đến một sự khó chịu tổng quát trên khắp thân thể và làm cho dễ bị bệnh.

Sự bất công về những gì đã xảy đến cho bạn có thể gây phiền muộn đôi lúc cho bạn. Tiếc thay, không có gì bảo đảm rằng một vụ cưỡng hiếp sẽ không xảy ra nữa. Có những điều bất công xảy đến cho người không có tội tình gì phải gánh chịu.

Nhiều người thoát hiểm tìm thấy rằng thi hành một số hành động gì đó sẽ làm nhẹ tâm trí mình. Tất cả chúng ta đều có nhiều cách để đối phó với tình trạng căng thẳng; bạn có thể dùng cùng một thứ khả năng đã từng giúp bạn vượt qua được những khó khăn khác để giúp bạn vượt qua khó khăn này. Bạn cũng có thể khai triển nhiều cách đối phó mới cho những tình huống khó khăn này.

Có thể bạn nghe những lời trách cứ nạn nhân bị hãm hiếp về chuyện đã xảy ra-"Cô ấy đòi hỏi như vậy," hoặc "nó xảy ra bởi vì..." Những bình phẩm như thế có thể làm bạn cảm thấy bị hạ thấp phẩm giá và xấu hổ. Phản ứng của bạn cũng có thể là những cảm giác phạm tội.

Bạn có thể bắt đầu tự trách móc và tự hỏi mình về những gì bạn nên làm hay không nên làm để tránh bị hãm hiếp. Điều quan trọng cần nhắc nhở cho bạn nhớ là trách nhiệm chỉ ở nơi kẻ hãm hiếp mà thôi.

Giai đoạn kín đáo

Bạn có thể tự cảm thấy là muốn quên đi vụ cưỡng hiếp cũng như muốn tránh né mọi bàn luận về vụ này. Một số người thực hiện nhiều thay đổi lớn lao trong đời họ ngay lúc này; một số khác phục hồi các sinh hoạt bình thường.

Sẽ có những lúc mà bạn cảm thấy yên vui; dường như mọi điều trôi chảy tốt đẹp và bạn xử lý các cơn khủng hoảng một cách tốt đẹp nhất. Tuy nhiên một lúc khác bạn có thể tìm thấy nước mắt tuôn tràn mà không có nguyên do nào hiển hiện. Những cơn khóc này có thể làm bạn lo lắng nhưng đó là một cách tốt làm nhẹ tình trạng căng thẳng. Vì tình trạng căng thẳng của các cảm giác này bạn có thể bị tâm trạng lắc lư rộng lớn. Do đó bạn có thể dễ nổi nóng với người bạn thân thích nhất.

Giai đoạn tái tổ chức

Khi bạn bắt đầu cảm thấy đã kiểm soát trở lại mọi việc, bất thành linh bạn có thể hồi tưởng đến vụ cưỡng hiếp. Sự hồi tưởng này có thể đến sau nhiều tuần, nhiều tháng hay ngay cả vài năm sau vụ cưỡng hiếp. Bạn có thể cảm thấy chán nản, lo lắng và sợ hãi trở lại. Thấy người nào giống như người hãm hiếp hay nhận trát hầu tòa có thể gây khởi động những cảm xúc buồn phiền trước đây. Bạn có thể bộc lộ những giọt nước mắt rõ ràng liên quan đến chi tiết của vụ cưỡng hiếp, và có những phản ứng mạnh mẽ đến mùi vị, cảnh tượng hay âm thanh gợi bạn nhớ đến những gì đã xảy ra. Bạn có thể nhạy cảm nhiều hơn về vấn đề hãm hiếp và dễ nhận thấy tính thương xảy ra của bạo hành tình dục.