

Возвращение к нормальной жизни после изнасилования

Могут также снова появиться расстройства, связанные с приемом пищи и сном. Многим людям снятся кошмары. Они могут меняться и после снов о неудачных попытках бегства людям могут сниться ситуации, когда они контролируют ситуацию во время изнасилования. Также часто бывает, что жертвам снятся сны, в которых они мстят насильнику, и это может пугать их. Выражение гнева в снах не означает, что вы становитесь человеком, склонным к насилию, а указывает на то, что вы снова становитесь хозяином своей жизни.

Может случиться, что вы будете по-прежнему испытывать страх в течение долгого времени после того, как пройдет первоначальный шок. Страх - это здоровая реакция на угрозы и или на чувство того, что вас предали. Если насильник был вашим знакомым, то чувство того, что вас предали, может привести к тому, что вы будете бояться доверять другим людям. Если насильник был незнакомцем, вы, вероятно, будете испытывать гнев по нескольким причинам. Ваш гнев может быть направлен против человека, который причинил вам боль. У вас может быть горькое чувство о несправедливости того, что произошло с вами, или вы можете считать, что Бог (или высшая сила) покинули вас. Вам может казаться, что эта ситуация не в ваших руках. Иногда гнев и страх соединяются, что может привести к тому, что вы начнете опасаться людей, как будто вы ожидаете, что насильник может быть везде. В большой мере ваш гнев также может быть направлен на себя самого и на тех, кто вас окружает.

Хотя сначала вы можете быть поглощены мыслями об изнасиловании, позднее вы можете с удивлением заметить, что вы в течение какого-то времени не думали о нем. Это непрерывный процесс. Хотя вы не можете изменить того, что случилось, возможно научиться смотреть на изнасилование как на часть вашего жизненного опыта. Вероятно, вы теперь будете по-другому относиться к людям. Вы можете острее чувствовать необходимость проявлять уважение и заботу по отношению к другим людям, особенно в сексуальных отношениях. Ваша повышенная чувствительность к принуждению и силе может изменить вашу реакцию в интимной ситуации. У вас может быть двойственное чувство об интимных отношениях и контроле, особенно в сексуальных отношениях.

Возвращение к нормальной жизни после изнасилования

Если вы никогда ни с кем не говорили о происшедшем, возможно, вы решите, что сейчас следует это сделать. Центр ресурсов для жертв изнасилования округа Кинг предоставляет профессиональные консультации, предназначенные специально для того, чтобы помочь людям, являющимся жертвами сексуального насилия.

Возвращение к нормальной жизни после изнасилования - это длительный процесс; часто бывает, что с течением времени боль уменьшается. Если у вас трудное время, это не означает, что у вас возникли серьезные психические или эмоциональные проблемы. Люди возвращаются к нормальной жизни после изнасилования так же, как они возвращаются к нормальной жизни после других кризисных ситуаций. Во время реорганизации своей жизни некоторые женщины обретают большую уверенность в своих силах и в могуществе процесса исцеления.

Помните, что ваши чувства и опыт нормальны - и вы не одиноки!



King County
Sexual Assault
Resource Center

Телефон для звонков 24 часа в сутки в центр ресурсов для жертв изнасилования

1.800.825.7273

Телефон для бесплатных звонков только в западной части штата Вашингтон

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

Телефон 425-226-5062

Телефон для бизнеса (обычный телефон/TTY)

www.KCSARC.org

KCSARC зарегистрирован согласно закону штата Вашингтон о просьбах о предоставлении контрибуций на благотворительные цели (Глава 19.09 RCW), и информацию о состоянии наших финансов можно получить, обратившись в наш офис или в офис Секретаря штата. 86% денежных поступлений используются непосредственно в благотворительных целях.

Член Союза финансирования женских организаций
Аккредитован Офисом защиты прав жертв преступлений

006-ED REV. 08/03
RUSSIAN

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

если это случится с вами

возвращение к нормальной жизни после изнасилования



King County
Sexual Assault
Resource Center

Каждый может подвергнуться сексуальному насилию

Многие люди были изнасилованы или подвержены другим видам сексуального насилия; вы не одиноки. Важно помнить, что это не ваша вина. Независимо от обстоятельств, вы не заслуживаете того, чтобы вас изнасиловали.

О сексуальном насилии тяжело думать, а тем более говорить. Если вы подверглись сексуальному насилию, вы, вероятно, будете читать эту брошюру, только что испытав чувства шока, неверия и страха. Вы, вероятно, будете расстроены и смущены. Сексуальное насилие создает кризисную ситуацию и для вас, и для ваших близких. Люди ведут себя по-разному в критической ситуации - не существует «правильного» поведения в критической ситуации.

Некоторые жертвы насилия открыто выражают свои чувства в ответ на сексуальное насилие, в то время как другим легче контролировать свои чувства. Возможно, что вы сразу же захотите увидеть кого-нибудь, кому вы доверяете, чтобы поговорить с этим человеком. Это поможет вам разобраться в ваших чувствах, чтобы вы себя лучше чувствовали. Или, возможно, что вам тяжело говорить об изнасиловании, и вы при этом испытываете беспокойство и напряжение. Возможно, что вы не захотите выражать свои чувства в данное время. Хотя вы расстроены, если вы будете вести себя спокойно и сдержанно, это может помочь вам чувствовать себя лучше и чувствовать, что все в ваших руках.

Возможно, что вы будете испытывать различные эмоциональные и физические реакции в результате этого изнасилования, особенно с течением времени. Общее название этих реакций - Синдром травмы после изнасилования (**Rape Trauma Syndrom**). Синдром травмы после изнасилования включает в себя множество разных физических, эмоциональных и бихевиорических реакций на изнасилование. Первоначальная стадия начинается немедленно после изнасилования и может продолжаться до шести месяцев. После этого часто наступает так называемая «подземная» стадия, в течение которой жертвы могут чувствовать, что они возвращаются к нормальной жизни. И, наконец, в реорганизационной стадии у жертв снова может наступить эмоционально тяжелый период и они могут начать процесс примирения с фактом изнасилования.

Первоначальная реакция

Вы можете испытывать чувство смятения и чувствовать, что ваша жизнь нарушена. Вам может быть трудно разрешать проблемы или принимать решения. Хотя вы можете чувствовать, что вас сейчас слишком много забот, помните, что именно сейчас вы должны особенно заботиться о себе. Возможно, что вы захотите сделать что-то, что утешит вас, например, сделать свой дом более безопасным или проводить время с близкими вам людьми. Физические удобства тоже могут помочь. Помните, что вы не должны быть слишком требовательны к себе, и живите сегодняшним днем.

Если вам будут сниться кошмары и вы будете кричать во сне, это может очень вас испугать, но это нормально. Также часто случается, что люди не могут заснуть или просыпаются среди ночи и не могут снова заснуть. Если вы плохо спите несколько дней подряд, вы можете чувствовать себя очень утомленным, и это, вероятно, приведет к повышенной раздражительности и стрессу. Усталость и депрессия могут также вызвать общую боль по всему телу и восприимчивость к болезни.

Долгое время вас может преследовать мысль о несправедливости того, что произошло. К сожалению, никак нельзя гарантировать, что изнасилование не произойдет. Случается, что люди, которые этого не заслуживают, становятся жертвами несправедливости.

Многие люди, пережившие изнасилование, находят, что им легче, когда они предпринимают какое-либо действие. Каждый из нас ведет себя по-своему в стрессовых ситуациях; вы можете пользоваться теми же навыками, которые помогли вам преодолеть другие трудные проблемы, чтобы помочь себе в данной ситуации. Возможно, что вы также научитесь по-другому справляться с трудными ситуациями.

Возможно, что вы слышали, как люди говорят, что жертвы изнасилования сами виноваты в том, что произошло - «Она напрашивалась на это» или «Это случилось, потому что...» Такие замечания могут вызвать у вас чувства унижения и стыда. Ваша реакция может также включать чувство вины; вы можете начать винить себя в происшедшем и думать о том, что вы должны были сделать или чего вы не должны были делать, чтобы избежать изнасилования. Важно напоминать себе, что ответственность несет только насильник.

«Подземная» стадия

Вы можете хотеть забыть о том, что изнасилование произошло и также избегать его обсуждения. Некоторые люди в это время значительным образом меняют свою жизнь; другие возобновляют свою обычную деятельность.

Иногда вы будете чувствовать себя хорошо; вам будет казаться, что все в порядке, и что вы справляетесь с этим кризисом наилучшим возможным образом. Однако, минуто спустя, вы можете расплакаться без какой-либо очевидной причины. Вас может беспокоить тот факт, что случаются периоды времени, когда вы плачете, но это хороший способ снять напряжение. Так как эти чувства очень сильны, у вас может очень резко меняться настроение. В результате вы можете проявлять вспыльчивость по отношению к самым близким вам людям.

Стадия реорганизации

Когда вы начнете чувствовать, что вы снова владеете собой, что-то может внезапно напомнить вам об этом изнасиловании. Это напоминание может произойти через много недель, месяцев или даже лет после изнасилования. Вы можете снова начать испытывать депрессию, волнение и страх. Встреча с кем-то, кто похож на этого насильника, или получение вызова в суд может снова вызвать у вас тяжелое душевное состояние. У вас могут появиться конкретные страхи, связанные с деталями изнасилования, а также сильные реакции на конкретные запахи, виды или звуки, напоминающие вам о том, что с вами произошло. Вы можете быть более чувствительны, когда изнасилование является предметом обсуждения, и больше осведомлены о том, как часто бывают случаи сексуального насилия.