



سومرست وأفون للمساعدة
في حالات الاغتصاب
والاعتداء الجنسي

دليل المساعدة الذاتية

المحتويات

3	دليل المساعدة الذاتية لمؤسسة سومرست وأفون في حالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي
4	مقدمة
5	أي نوع من ردود الفعل يبديها الناس تجاه الصدمات؟
7	لماذا يبدي الناس ردود الأفعال هذه ؟
8	الأفكار
8	- ردود أفعالك الذهنية
12	- بعض الطرق التي يمكنك التعامل بها مع أفكارك..
15	المشاعر
15	- ردود أفعالك العاطفية
17	- بعض الطرق للتعامل مع ردود أفعالك العاطفية
18	التواصل مع الحاضر خطوة بخطوة
19	الجسد
19	- ردود أفعال الجسد
19	- بعض الطرق للاعتناء بالجسد
22	السلوك
23	- ردود أفعالك
27	إن الوقت ليس متأخرا جدا للتحدث
28	ردود الأفعال الأساسية: ذكريات الماضي
30	ردود الأفعال الأساسية: إيذاء الذات
33	التحليل
35	مزيد من المصادر

سومرست وأفون للمساعدة في حالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي

لقد تم إعداد هذا الدليل للناجين من الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي الذين يرغبون في فهم ومعالجة ردود الفعل الشخصية الخاصة المترتبة على تجربتهم فعندما تتعرض للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي فقد يؤثر ذلك على طريقة تفكيرك وشعورك والطريقة التي تتصرف بها ورؤيتك للعالم.

وقد نختلف تجربة الاغتصاب اختلافا كبيرا عن الاعتداء الجنسي على الأطفال كما تختلف كذلك عن الأشكال الأخرى من العنف الجنسي. وقد تم إعداد هذا الدليل للأشخاص الذين عانوا من أي من أشكال الاعتداء حيث قد تكون ردود فعل والأسئلة التي تليها متشابهة. إنه من الطبيعي أن تشعر نطاق بالارتباك والغضب والضيق والقلق ومجموعة كبيرة من الاضطرابات الوجدانية الأخرى. ولكن حالتك ستتحسن. ما عليك إلا أن تكون لطيفا وصبوراً مع نفسك كلما عانيت من هذه المشاعر وردود الأفعال وحاول أن تجد الوسائل التي تشعرك بمزيد من الأمان على الرغم من أن ذلك سيستغرق وقتاً.

إن تجربة كل شخص تختلف عن تجربة الآخر. ومن ثم فإن فهمك لأي من أجزاء الدليل الذي ينطبق عليك هو بمثابة خطوة للأمام لفهم ذاتك وردود أفعالك.

وفي كل قسم من هذا الدليل، يتم شرح بعضاً من ردود الفعل المشتركة، تليها بعض اقتراحات المساعدة الذاتية. وقد يكون من المفيد أن تكتب أفكارك الخاصة بجانب اقتراحاتنا أو تسلط الضوء على الاقتراحات التي تفضلها بشكل خاص. وكلما مضيت في قراءة هذا الدليل، حاول التفكير في مواقف حقيقية يمكن أن تعمل من خلالها بعض الأفكار بشكل جيد. إن الطرق الصحية التي تدرك أنها تلاؤمك هي دائماً الأفضل.

ولقد تم إدراج معلومات إضافية في اثنين من أكثر أنواع الصدمات شيوعاً. ولقد تم إدراج هذه المعلومات في نهاية كل قسم تحت كل من البنود الأربعة بعنوان "أجزاء نفسك".

مقدمة

إن العلاج ممكن بعد كل اعتداء. وقد يتطلب ذلك الشجاعة والصبر. فكن رفيقا بنفسك ولا تطلب أن يتم العلاج في وقت قريب جدا.

إن العديد من ردود الأفعال المرتبطة بالاغتصاب والاعتداء الجنسي هي بمثابة وسائل أمان طبيعية حيث أن جسدك وذهنك يتعاملان مع الموقف الخطير.

- إن الخوف والغضب من المشاعر الوقائية.
- إن فقدان الثقة والنسيان من المشاعر الوقائية.
- إن العزلة وتشكيل المزيد من الهويات من المشاعر الوقائية.

وقد تستخدم هذه الوسائل لزمن طويل بعد زوال الخطر المباشر. وسوف يشجعك هذا الدليل على دراسة ردود الأفعال هذه والتفكير في أفضل الطرق الملائمة لك وأنها قد يؤخر العلاج في الوقت الحالي.

تذكر: إن ما تشعر به هو رد فعل طبيعي تجاه المواقف غير الطبيعية.

إن اختيارك للبدء في إجراءات العلاج يتطلب الشجاعة. إن مجرد قيامك بفتح هذا الكتيب بمثابة البداية الفعلية. فلتقم بقراءته مليا». وخذ فترات راحة وحاول ألا تجهد نفسك.

ذكر نفسك:

- أن ذلك لم يكن خطوك أبدا.
- مهما كانت ردود أفعالك فهي طبيعية
- أن كثير من الأشخاص لا يخبرون الآخرين بما حدث لسنوات عديدة
- أن الفاعلين الأصليين في جرائم الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي هم أشخاص معروفون ضحاياهم
- أنك لست وحيدا وهناك دعم متاح.



ما نوع ردود الأفعال التي قد يبديها الناس تجاه الصدمة؟

عندما يتعرض شخص لصدمة أو حادث مروع غير متوقع فإنه قد يصاب بصدمة وجدانية وجسدية بالغة أو توتر. إن ردود الأفعال هذه طبيعية ولكنها متفردة وشخصية.



ونستعرض هنا بعضاً من ردود الأفعال النمطية التي قد يتعرض لها الأشخاص بعد الاعتداء.

ردود الأفعال الجسدية

- شد في العضلات
- التعب والإرهاق
- إسهال
- رغبة في فعل أي شيء
- فرط النشاط
- جفاف الفم
- التعرق
- الصداع
- نوبات الدوار / هذيان
- عدم انتظام التنفس
- ضيق في الصدر
- زيادة، سرعة ضربات القلب
- آلام جسدية أخرى

وجدانية

- مشاعر اليأس
- الشعور بالذنب
- كآبة
- انعدام الأمن
- التهيج
- القلق
- نكد
- نوبات فزع
- كوابيس
- ضعف الذاكرة
- فقدان الثقة في النفس أو التركيز

سلوكية

- زيادة التدخين و / أو تناول المسكرات
- القيام بعمل زائد ، أو الانصراف عن العمل
- الإهمال الشخصي
- جرح الجسم أو غيره من طرق إيذاء النفس
- قضم الأظافر
- الاندفاع
- تشنجات ونقر بالأصابع، الخ
- عدم التوقف عن الحديث
- تغيرات في أنماط الأكل

سنستخدم في هذا الدليل مصطلح "الناجون"

قد لا تشعر بذلك، وقد تعتقد أن لديك صعوبة في التأقلم، ولكن على كل حال قد نجوت وأنت على قيد الحياة الآن.



لماذا يبدى الأشخاص ردود الأفعال هذه؟

إن العقل البشري عقلاني وحديسي. وعندما تتعرض للخطر أو الأحداث المؤلمة، يتولى الجانب الحديسي مقاليد الأمور فيفعل ما يتعين عليها القيام به من أجل البقاء.

إن العقل البشري عقلاني وحديسي. وعندما تتعرض للخطر أو الأحداث المؤلمة، يتولى الجانب الحديسي مقاليد الأمور فيفعل ما يتعين عليها القيام به من أجل البقاء. وتقوم حواسك باستمرار بإرسال إشارات إلى جزء من الدماغ يسمى اللوزة. وتقوم اللوزة بالبحث عن أية تهديدات خلال هذه الإشارات. فإن وجد هذا التهديد، فإنها تقوم بإبلاغ منطقة ما تحت مهاد المخ لإطلاق هرمونات الدفاع. التي تقوم بواحدة من هذه التفاعلات الغريزية الخمس:

القتال، الطيران، التجميد، إبداء الصداقة والتماوت

سوف يقوم عقلك باختيار رد الفعل الذي من المرجح أن يؤدي إلى النجاة وقلل الأضرار. ولن يفكر العقل فيما ستشعر به فيما بعد. وخلال الإغتناب أو الاعتداء، غالبا ما يكون الخيار الأولان غير ممكنين حيث قد يؤديان إلى مزيد من الضرر البدني أو العقلي. ومن ثم فإن الخيارات الثلاثة الأخيرة هي الأكثر شيوعا كما لا تعرض الناجين سوى لأقل الأخطار المباشرة.

وقد تطورت هذه الردود على مدى آلاف السنين. وما عليك إلا أن تفكر كيف تتظاهر الحيوانات بالموت لتجنب الحيوانات المفترسة (التماوت أو كيف يمكن أن تقف مكتوفي الأيدي عندما ترى سيارة قادمة نحوك قبل أن تفكر في الابتعاد عن طريقها (التجمد).

إن هذا كله يحدث في جزء من الثانية. وبعد جزء من الثانية، تبدأ اللوزة في عملية أبطأ تتمثل في إرسال إشارة الخطر إلى الجزء العقلاني من الدماغ (القشرة أو الحصين). ولن يمكنك التفكير بعقلانية حول هذا التهديد إلا بعد بضع ثوان.

كما تتغلب غريزة النجاة على التفكير العقلاني طويل الأمد، كما قد يتغلب الخوف على التفكير العقلاني أثناء الصدمة.

فإذا كانت النتيجة أمنة (النجاة)، عندئذ يتعلم المخ استخدام هذا النوع من ردود الأفعال مرة أخرى. وفي بعض الأحيان، يمكن استخدام هذا النوع من ردود الأفعال مرارا وتكرارا في حالات الأمل خطورة. وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوعي بالخطر أو إلى الشعور بالخطر.

لا أستطيع
التحدث عن ذلك

لو أنني فقط

لا أستطيع
التأقلم

كان من الواجب عليهم
أن يقوموا بحمايتي

لا أحد يفهم

لا امتلك السيطرة



الأفكار

ردود أفعالك الذهنية

قد يكون من الصعب التوقف عن التفكير فيما حدث من اغتصاب أو اعتداء جنسي

معالجة الذات

- كان يجب علي أن أفعل
- كان يجب علي ألا أفعل
- لقد كان استحق أن يحدث لي ذلك

إن الشخص الذي فعل بك ذلك هو الذي أتاح هذه الخيارات. وليس اللوم عليك أنت. لقد كانت ردود أفعالك الطبيعية في موقف غير طبيعي ولقد نجوت.

الشعور باليأس

- لا يمكنني الاستمرار
- لا أستطيع التعامل

حيث أنك هنا اليوم فأنت تتأقلم.

تنشأ صعوبات التركيز عن:

إنها ردود أفعال طبيعية عندما يقوم مخك بالتعامل مع الصدمة. وسوف تصبح الأمور أسهل وأكثر قابلية للسيطرة.

- الأرق
- الكوابيس
- التفكك
- الارتباك

من الطبيعي أن تجد الحديث عن الاغتصاب أو الاعتداء مخيف. خذ وقتك. وتحديث بتعبيراتك الخاصة وبطريقتك الخاصة. لم يفت الأوان للتحدث إلى شخص ما.

الصعوبة في سرد ما حدث

- لا أستطيع قول هذه الكلمة
- لن يصدقني أحد

الأفكار المخيفة

إن المعتدين يقدرّون على الاعتداء لأنهم يغرسون الخوف من التحدث حتى في ضحيتهم. أنت آمن الآن، وهناك أناس سوف تصدّقك وتوازيك إذا كنت تريد التحدث.

- الخوف مما سيقوله الناس
- الخوف مما إذا كان المعتدي ما زال يراقبني
- الخوف من عدم تصديقي
- الأفكار الدورية، والمرعبة

أفكار الغضب

يكون من المتوقع التعرض للخوف بعدما يخون شخص ما ثقتك أو ينتقص من شعورك بالأمان. إن هذا أمر صحي ولكن حاول وفكر فيمن يستحق اللوم

- كان من الواجب عليهم حمايتي
- لا يمكن الوثوق في أي إنسان

كراهية الذات

أنك أعظم مما فعله أي شخص بك. كان يتعين عليك أن تتأقلم مع الشيء الذي سبب لك الصدمة وما زلت كذلك.

- أنا قذر ومثير للاشمئزاز
- لا أحد سيفهمني أبدا
- لا أحد سيحبني مطلقا

الشعور بأنك مختلف

كل شخص يختلف عن الآخر، إن كل شيء يحدث لنا من المحتمل أن يقوينا

- لا أحد يفهم
- لن تعود الأمور كما كانت عليه أبدا

ذكريات الماضي

إن تذكر الأحداث هو استعداد الذاكرة على نحو مفاجئ وغير متوقع وواضح. إنك تشعر كما لو كان ذلك يحدث مرة وأخرى وأن بإمكانك أن ترى وتسمع وتتخس وتشم نفس الأشياء. وهي أيضا ذاكرة غير معالجة. راجع صفحة 28 للحصول على مزيد من التفاصيل حول ذكريات الماضي.

إن روح الإنسان أقوى من أي شيء يحدث لها



الذاكرة. يشعر الناجون في كثير من الأحيان بالاكْتئاب ليس فقط عندما يتذكرون ما حدث، ولكن بالطريقة التي يتذكرون الأحداث. وقد تؤثر الهرمونات التي تنطلق خلال ردود الأفعال الغريزية تجاه الصدمات (راجع صفحة ٧) أيضا على الجزء من الدماغ المسؤول عن الذاكرة. ويقد يسبب لك «انصهار الفتيل» فيجعلك قادرا على الوصول إلى الذاكرة وربطها بالزمان والمكان. وتحدد أجزاء الدماغ التي تكون أكثر نشاطا خلال التجربة كيفية تخزين الحادث كذكرى وكيف يتم الوصول إليها في وقت لاحق. أن تجارب

لاعتداء الجنسي والاعتصاب مؤلمة للغاية. وقد تكون الذكريات المرتبطة لها:

لاعتداء الجنسي والاغتصاب مؤلمة للغاية. وقد تكون الذكريات المرتبطة لها:

- تطفلية (تظل الذاكرة طاغية لأن التجربة لم تنته بعد، على الرغم من أنك ترغب حقا أن تنتهي بطريقة أو بأخرى)
 - مجزأة: (ينك تذكر قطع أو أجزاء من الأحداث)
 - حسية (تكون الصور والأصوات والروائح والمشاعر أثناء تذكر الأحداث واضحة تماما حيث يتم تذكر الأحداث من خلال جميع الحواس أو مجموعة حواس)
 - غير متسلسلة (لا يمكنك أن تتذكر أي الأحداث قد حدث لأول مرة)
 - غير لفظية (أنه من الصعب صياغتها في كلمات)
 - غير سياقية (تذكر الجوانب الرئيسية، ولكن من الصعب أن تتذكر أين / متى الخ)
 - دفيئة (قد لا يمكن تذكرها حتى بعد سنوات، وقد يكون التذكر على هيئة منام أو على هيئة لقطات أو صور ذهنية عالية الجودة كذكريات من الماضي. وهذا قد يجعل ذلك من الصعب قبولها)
- إن هذا الدليل يحتوي على الكثير من المعلومات عن الذاكرة وهناك أشخاص يبحثون في ذلك. لذا يرجى سؤالنا للحصول على المزيد من المعلومات.



بعض الطرق التي يمكنك التعامل بها مع الأفكار

حرر أفكارك: أن تدوين الأفكار ينقلها من الداخل إلى الخارج. ويمكنك استعراضها ومعرفة ما إذا كانت مفيدة أم لا.



النظر إلى المحفزات: هل يمكنك أن تقرر ماذا ومتى وأين ومن يستطيع أن يستدعي الذكريات أو الأفكار المقلقة؟ إن سجل المحفزات سوف يساعدك على السيطرة على أو تجنب المواقف المحفزة للذكريات. كما سوف تساعدك كذلك على الاستعداد لها



التفكير فيما هو مهم بالنسبة لك: قم بإعداد قائمة بالأشياء الثمينة التي تساعدك على المضي قدما في مسيرة حياتك. وقد يشمل ذلك:



- الموارد الداخلية (مثل الذكريات والتجارب الجيدة والنجاحات السابقة والخصائص الإيجابية ونقاط القوة والمعتقدات الروحية / الدينية)
- الموارد الخارجية (مثل الناس الذين يحبونك ويصدقونك والطبيعة والحيوانات والأشياء والمكان الآمن والأنشطة والتطلعات)
- قم بإعداد قائمة بمواردك

رسم صورة أو اتخاذ صديق يمكن أن تساعدك عندما تشعر بالعبوس أو الحزن. ضع ملصقا ظاهرا يلهمك.



حروف اسمي: اكتب اسمك بحروف كبيرة. وقم بوصف نفسك باستخدام حروف اسمك. ويجب أن يمثل كل حرف شيئا إيجابيا عنك (قدرات، مفضلات وما إلى ذلك). على سبيل المثال، قد تمثل حروف اسم "سام": المتعاطف، الحنان والموسيقي وقم بعمل ملصق بالاسم أو بطاقة بالاسم.



يوميات الأمور الإيجابية: قم بتدوين ثلاثة أمور إيجابية حدثت في كل يوم قبل الذهاب إلى السرير، على سبيل المثال، قمت بزيارة المكان المفضل لدي، وأخيرا قمت بغسيل هذه الكومة من الملابس ومر بي اليوم دون ذكريات. اطلع على يومياتك عندما تشعر بالحزن أو لا تستطيع النوم.



ما هي الكلمات التي لم تقلها بعد ؟ ما الذي تحتاج أن تقول؟ إن هناك الكثير من لحظات الصمت التي يجب قطعها.

أودري لوردي (أحد الكتاب الأمريكيين في القرن العشرين)

أبحث عن أو قم بصنع الشعر الخاصة بك . إن الشعر هوب
أن للقوة الشخص ة ف ما تعلق بالأمل والاحتمال. رده على
مسامعك وم أ واستخدمه لإلهام أو تشج ع نفسك أولتهدة
الأفكار السلب ة. وهنا بعض الأمثلة.



- صلاة متى "اللهم اجعل البشر كلهم سلمييين. اللهم
اجعل البشر كلهم سعداء. اللهم اجعل جميع البشر آمنين.
اللهم أيقظ جميع البشر بنور طبيعتهم الحقيقي. اللهم اجعل جميع البشر
أحرارا"

• "أستطيع أن أفعل ذلك."

• "إنني رعوف بنفسي."

- لقد وهبني الله السكينة لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير
الأشياء التي أستطيع تغييرها والحكمة لمعرفة الفرق."

أفضل شخص لي. هل هناك شخص تعرفه (أو كنت تعرفه) كان دائما يؤازرك ويصدقك؟
هل تحتفظ بصورة أو أي رمز لهذا الشخص معك دائما. وترجع إليهما (تلمسهما أو تنظر
إليهما) عندما تكون في حاجة إليه. .

استجابة أفضل شخص لدي: فكر فيما سيقوله أفضل شخص لديك إذا كان لديك فكرة أو
تجربة غير مفيدة

ماذا عساي أن أقول؟ اذا كان هناك شخص قريب منك وقال نفس الشيء أثناء تفكيرك.
ماذا ستقول لدعم لها أو له؟

عوامل صرف الانتباه: قم بإعداد قائمة بعوامل صرف الانتباه

- اتصل صديق
- شاهد فيلم أو برنامج تلفزيوني مفضل
- افعل شيئا مبتكرا
- ارقص
- خصص ركنا أمنا في السرير عند الحافة
- قم بزيارة المكان الذي يجعلك تشعر بالأمان (مثل منزل صديق
- أو أحد أفراد الأسرة، أو حديقة أو مكان جميل أو متحف أو معرض أو مقهى)
- دلل أو العب مع الحيوانات الأليفة
- قم بعمل تطوعي (يجد البعض أنه من المريح مساعدة الناس أو الحيوان أو البيئة من
خلال معالجتهم).

اجعل لنفسك نظام نوم هادئ: قد يصبح الشعور بالوحدة أو التفكير المبالغ فيه تحدياً حقيقياً عندما تكون "غير نشط". وقد يصبح الإبقاء على المصباح الخافت مضاعف أو الاستماع إلى الراديو أو الموسيقى الهادئة مفيداً. ولا تفيد الشاشات الإلكترونية في الاسترخاء. أما الشراب المسكر فسوف يذهبك بدلاً من أن يجعلك تسترخي نظراً لمستويات السكر به. أبطيء من نفسك قم بالعد إلى رقم 4 ثم إلى 7



لا تلوم نفسك: إذا وجدت نفسك تقول وأنت تفكر "لماذا لم أفعل كذا"، 'لقد كان خطأي'، كان يجب علي أن ..."، اسأل نفسك:



- ما هو الدليل؟
- إذا حكى لي شخص آخر نفس القصة، فمن الذي ألومه؟
- هل هناك طرق أخرى للتفكير فيما حدث؟
- ما هي الإيجابيات والسلبيات لهذه الطريقة في التفكير؟
- ما هي الأخطاء المنطقية التي ارتكبتها؟
- ما الذي سيقوله الشخص المفضل لدي لكي يخبرني انه ليس خطأي؟
- ما الذي ستقوله مؤسسة مثل
- سومرست وأفون في حالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي

إذا أخبرك صديق أو أحد أفراد العائلة أن هذا قد حدث له هل ستلومه؟ هل تعتقد أن كان ينبغي عليه التصرف بشكل مختلف؟ تعتقد أنها ينبغي أن يكون رد فعل مختلف؟ هل كنت ستفكر فيهم بشكل مختلف؟ حاول ألا تسمح لك فوائد الإدراك المتأخر بمعاملة نفسك بقسوة. لقد نجوت والآن تعالج.



"كن منتهبها إلى ما ينشأ في داخلك، وضع ذلك فوق أي شيء آخر إن ما يحدث في النفس العميقة يستحق حبك بالكامل: ويجب أن تجد بطريقة ما أن تجد وسيلة للتعامل معها"

راينر ماريا ريلكه (شاعرة ألمانية من القرن العشرين)

المشاعر

ردود أفعالك الوجدانية

عند التعامل مع الصدمة. قد تشعر

- مجموعة هائلة من المشاعر يكون من الصعب الفصل بينها
- لا شعور على الإطلاق

يطغى على الناجين أحيانا مشاعر مختلفة. فقد يشعرون بها في الحلق أو البطن أو في أي جزء آخر من الجسم. وقد يشعرون بها كمجموعة من المشاعر التي يصعب وصفها.

وعندما تنظر إلى هذه المجموعة الهائلة من المشاعر، ستلاحظ بعضا منها على حدة. وفي كثير من الأحيان يكون من المفيد اكتشاف هذه المشاعر، وتحديد كل واحد والتحقيق فيما وراءها من أفكار.

أبدأ في النظر في مشاعرك بشكل فردي واكتشافها

الغضب ليس هو العدو: يستطيع الغضب أن يظهر لك أن ما هو مهم بالنسبة لك تحت التهديد. ويحميك الغضب من الخيانة في المستقبل حيث إنه ينبهك إلى أنه يجب عليك أن نفعل شيئا حيال السبب وراء ذلك. وقد تكون الطريقة التي يختار الشخص التعامل بها مع الغضب بعض الأحيان مشكلة، ولكن ليس الشعور نفسه.

الخزي هو واحد من أكثر المشاعر المدمرة. وعادة ما يشعر الناس بالخزي لشعورهم بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية أو أن هناك شيئا ما خطأ فيهم. وقد يدفع الخزي الناجين إلى الخوف من التحدث إلى الناس الذين قد يكونوا داعمين لهم والذين قد يساعدونهم على الإيمان بأنهم لا يستحقون الشعور بالخزي.

الوحدة: يشعر العديد من الناجين أنهم غير قادرين على الوثوق في أي شخص. وقد يخافون من تبادل تجاربهم مع الآخرين. وقد يشعرون أنهم كما لو كانوا وحيدين وأنه ليس هناك من يفهم مشاعرهم أو ما سوف يلقونه.

الفراغ: تكون المشاعر أحيانا طاعية لدرجة أنه إذا أراد الناجي التأقلم فعليه إخفاؤها جميعا. وقد يتنبأك القلق بأن الناس قد يلومونك أو أن يقولون لك انه كان خطوك. وهذا ليس صحيحا على إطلاقه. فالاعتداء الجنسي غالبا ما يكون خطأ المعتدي.

إن هناك أشخاصا يفهمون هذه المشاعر ويريدون مساندتك



بعض الطرق للتعامل مع ردود الأفعال الوجدانية

قم بوضع أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق

- قم بالتحكم في مستويات مشاعرك من خلال معرفة أسبابها وفقا للموضوع (راجع صفحة 18)
- عبر عن مشاعرك في بيئة آمنة
- قم بتحديد وتسمية كل شعور من مشاعرك
- حاول التعبير عنها صراحة أو اكتب أو تحدث عنها
- تقبل أن تكون مشاعرك معلنة وطبيعية. فلكل منهما سبب وكل منها خاص بك.
- قم بتصنيفها إلى مشاعر تنتمي إما إلى الماضي أو الحاضر
- انظر إلى الفكرة الكامنة وراء كل شعور

استمع للداخل والخارج: أغلق عينيك وتعرف على ابعاد الأصوات التي يمكنك سماعها. وبعد 30 ثانية اقرب بحاسة سمعك واستمع إلى وتعرف على اقرب صوت يمكنك سماعه. وقد يشمل ذلك أصوات منبعثة من جسدك كالتنفس أو نبضات القلب.

أطلق مشاعرك خارج نفسك: يمكنك رسم خريطة بلون يمثل كل شعور. فكر في حجم مشاعرك، وأعط كل منها نفس الفراغ على الورقة. فكر في الأفكار الكامنة وراء أكثر المشاعر وأسبابها.

استخدم الوقت وحده لتعلم أو ممارسة مهارة أو هواية. إذا كنت لا تشعر بأنك مستعد أو أنك لا تملك دائما المزاج المناسب في التفاعل مع الآخرين، فإن ملأ وقتك بالهوايات قد يساعدك على التخفيف من مشاعر الوحدة. فعلى سبيل المثال، تعلم لغة أو حرفة أو مهارة موسيقية هي من قبيل الهوايات التي يمكن ممارستها بمفردها. وقد تكون أشرطة فيديو اليوتيوب تكون جيدة لهذا الغرض.

استخدم تعليقات السلطة: اجمع تعليقات السلطة وقم بعرضها وقم بعمل ملصق وقرأها بصوت عالي. وفكر فيها وصدقها.

جرب الاستشارة أو الدعم وجها لوجه: قد تكون هذه وسيلة جيدة لمساعدتك على التعبير ومعالجة المشاعر مثل القلق والخوف والغضب والاكتئاب والشعور بالذنب والخزي والشعور بالدونية. إن تعلمك مبادلة مشاعرك وتجاوبك مع الآخرين مع شخص محترف أو محل ثقة قد يساعدك على الشعور بالتفاهم والمؤازرة وعلى قبول وتقييم ذاتك.

التواصل مع الحاضر

الإرشادات

- 1 - يمكن القيام بعملية التواصل مع الحاضر في أي مكان، في أي مكان أو في أي وقت ولا أحد يحتاج إلى أن يعرف أنك تقوم بذلك.
- 2 - استخدم تقنية التواصل مع الحاضر عندما تواجه المحفز على التذكر، أو عندما تجتاحك مشاعر قوية أو تشعر بأنك تستخدم مواد تؤدي بها نفسك أو تشعر بالعزلة.
- 3 - يمكنك تقييم حالتك المزاجية قبل وبعد بمقياس 0-10 .
- 4 - ابق عينيك مفتوحتين من أجل التواصل مع الحاضر.
- 5 - توقف عن التحدث عن المشاعر السلبية في هذه المرحلة، فإنك تريد أن تصرف تفكيرك عن هذا.
- 6 - ركز على المكان والزمان الحاليين وليس في الماضي أو المستقبل .
- 7 - إن التواصل مع الحاضر أكثر من مجرد إستراتيجية للاسترخاء ويتم استخدامها لأصرف التركيز والتخلص من المشاعر السلبية المتطرفة. ويعتقد أنها أكثر فعالية لعلاج الصدمة وليس للاسترخاء فقط.

كيف تفعل ذلك

التواصل مع الحاضر ذهنياً

- 1 - قم بالقاء نظرة جيدة حولك وقم بوصف بيئتك بالتفصيل " مثل "أنا على متن القطار، أستطيع أن أرى الأشجار والأنهار "
- 2 - الألعاب الذهنية: على سبيل المثال، فكر من خلال التفكير الأبجدي في أشياء مختلفة مثل أنواع من الكلاب، والمدن الخ
- 3 - مع تقدم العمر، وإذا أردت العودة بذاكرتك فيمكنك أن تقول إنني الآن في التاسعة أو العاشرة حتى تعود مرة أخرى إلى سنك الحقيقي.
- 4 - قم بوصف النشاط اليومي تفصيلاً مثل عمل وصفة طعام
- 5 - التخيل: تخيل إشارة توقف في رأسك، وأن تتزلج بعيداً عن الألم، وتغير "قناة التلفزيون" في رأسك إلى "عرض" أفضل أو تخيل جدار يفصل بينك وبين الألم.
- 6 - بيانات السلامة، عليك أن تفكر " إنني آمن الآن وأنا في الوقت الحاضر وليس الماضي، وأنا في هذا المكان والتاريخ..
- 7 - استخدم الفكاهة وفكر في شيء آخر هزلي.
- 8 - استخدم التركيز

التواصل مع الحاضر جسدياً

- 1 - قم بصب الماء الدافئ أو البارد على يديك.
- 2 - ركز على تنفسك، لاحظ كل شهيق وزفير وقم بتبطئة كل منها وكرر كلمة " آمن " في كل شهيق.
- 3 - تمسك بكرسيك بإحكام بأقصى ما تستطيع.
- 4 - المس أشياء مختلفة كقلبك أو مفاتيحك الخ
- 5 - اضرب بكعبك على الأرض ذكر نفسك أنك متصل على الأرض.
- 6 - قم بحمل شيء من الأرض في جيبك مثل حجر صغير بحيث يمكنك لمسه كلما شعر بمحضر للذكريات
- 7 - التمدد: قم بمد ذراعيك أو أصابعك أو ساقيك بقدر ما تستطيع.
- 8 - أحكم قبضتيك ثم افتحهما.

التهذبة مع التواصل مع الحاضر

- 1 - قل عبارات لطيفة لنفسك مثل سوف تجتاز ذلك
- 2 - صور الناس الذين تهتم بهم وانظر إلى صورهم
- 3 - فكر في مكان آمن قد يكون حقيقي أو خيالي مثال ذلك الشاطئ أو الجبال الخ
- 4 - قل عبارة من علامات التألم مثل أستطيع التعامل مع هذا، لقد فعلت ذلك من قبل الخ.
- 5 - خطط لمعاملة آمنة مثل عشاء لطيف أو حمام بخار
- 6 - فكر في الأشياء التي نتطلع إليها، مثل رؤية صديق مقرب.

ماذا سيحدث اذا لم يفلح التواصل مع الواقع

يقول الناس الذين استخدموا تقنية التواصل مع الواقع أنها مفيدة ولكنها تتطلب الممارسة لجعلها فعالة قدر الإمكان. وكلما مارستها كلما أصبحت أكثر فعالية، ومن ثم حاول أن تقوم بقدر منها كل يوم، وسوف تصبح تلقائية بعد فترة من الوقت. انك لا تحتاج إلى استخدام الطرق أعلاه، فيمكنك استخدام طريقتك الخاصة التي قد تجدها تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك. حاول بدء تقنية التواصل مع الحاضر في أقرب وقت ممكن في دورة المزاج السلبي، على سبيل المثال بعد تذكر الأحداث الماضية فقط، ويمكنك إنشاء سجل رسائل التواصل مع الحاضر ويمكنك تشغيله كلما كنت في حاجة إليه، وإذا كنت لا تريد استخدام صوتك يمكنك أن تطلب من شخص قريب منك للمساعدة. ويمكنك أيضاً تعليم العائلة والأصدقاء تقنية التواصل مع الحاضر حتى يتمكنوا من مساعدتك حين تغلبك المشاعر. وعلبك أن تلاحظ أي من الأساليب هو الأسلوب لأفضل بالنسبة لك، ويمكنك استخدام معيار تصنيف المزاج لذلك، وأخيراً، لا تستسلم.

الجسد

ردود أفعال جسدك

قد يتعرض جسدنا للإصابة من الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي. ويؤدي كل ناجي من هذين النوعين من الاعتداء ردود أفعال مختلفة تجاه ما حدث لهم.

- 1 - انظر إلى ردود أفعال جسدك المتفردة وأي ردود أفعال قد يبديها الآخرون.
- 2 - تعرف على ردود الفعل الجسدية المرتبطة بالاعتداء ولماذا قرر جسمك الرد على هذا النحو
- 3 - فكر فيما إذا كانت ردود الأفعال هذه مفيدة أم لا في الوقت الحالي
- 4 - قرر ما إذا كنت ستتعامل مع ردود أفعال الجسد أم لا

من بين ردود الفعل الجسدية الشائعة المترتبة على الاغتصاب أو الاعتداء :

- القولون العصبي
- الآلام
- التوتر
- الصداع
- التغييرات في لغة الجسد

كن على دراية بتغيرات وأنماط أي ردود فعل جسدية هي خطوة أولى جيدة نحو السيطرة عليهم. لا نتوقع الكثير من نفسك في الحال: إن هناك العديد من الطرق المختلفة التي تكون مفيدة لجسدك - أي شيء بداية من اليوغا إلى التدليك إلى تمارين التقوية. وإذا شعرت أن أيًا منها لا يحقق الفائدة يمكنك مراجعته ومحاولة اتباع نهج مختلف.

بعض الطرق للاعتناء بجسدك

إن الجسد الأقوى يمكن أن يساعدك في التعامل مع نظامك ليكون أكثر فعالية
في أي جزء من جسمك تشعر بأشد الألم؟ هل هناك أي شيء يمكنك القيام به للتخفيف من الألم، سواء من خلال دواء معين أو الحصول على المشورة من طبيب مختص (على سبيل المثال طبيبك العام أو تعليمات الطاقم الطبي المحلي أو عيادة خاصة أو الأشياء التي يمكنك القيام به في المنزل؟

وإذا لم تشعر بالارتياح وأنت ترى طبيب ذكر فإن لك الحق في طالب طبية. كما أن لك الحق في رفض أي فحوصات لا ترغب فيها. وعلى كل المهنيين طلب إذنك لفحصك أو لمسك.

بعض الطرق التي يمكن من خلالها تهدئة جسدك:



أطلق المواد الكيميائية الايجابية من خلال التمرين: إن التمرين المتكرر المنتظم يقوي نظام المناعة كما يحسن الصحة الذهنية ويساعد على الوقاية من الاكتئاب ويشجع تقدير الذات الايجابي. كما إن التدريبات مفيدة كذلك للنوم.

تمارين القوة: عندما نكون اقوي فإن ذلك يساعدنا على الشعور بمزيد من التحكم في أجسادنا وبيئاتنا

أعط نفسك الوقت لإصلاح ذاتك: النوم إن إغلاق الحاسب أو التلفاز أو التابلت لمدة 45 دقيقة قبل النوم يساعدك على إراحة ذهنك والاستعداد للنوم.

الضحك: شاهد كوميديا مفضلة. إن الضحك يطلق مادة الاندورفين وهي التي تقضي على ألام الجسد وعندما تضحك يسترخي جسدك كله.

فكر في كيفية التقليل من الكحول والكافيين والسكر أو السجائر: إن هذه الأشياء قد تجعل مزاجك جيدا لوقت قصير ومن ثم فإن إيجاد الأشياء التي تجعلك تشعر بأنك على ما يرام من الأمور الصحية والمعتادة كما إن التعرف على الأشياء التي قد نشعرنا بأنها أسوأ على المدى الطويل والتقليل منها فهو من الأمور الجيدة لكل من ذهنك وجسدك

وقد لا تكون تقنيات الاسترخاء دائما مفيدة مع اضطرابات التوتر فيما بعد الصدمات. وإذا كانت محاولة الاسترخاء ستجعلك أكثر قلقا فيمكنك محاولة التمرين التي تساعدك على إطلاق الطاقة وبناء القوة



السلوك

تصرفاتك

عندما يعاني شخص ما من أي نوع من تجارب الاغتصاب أو الاعتداء الجسدي فإن ذلك قد يؤثر على سلوكه. إن هناك أسباب عديدة تجعل الناجي يتصرف بطرق معينة. حيث أنه يوجد دائما بعض الأفكار أو المشاعر التي تكمن وراء سلوكنا.

الأفكار والمشاعر الواقية للذات الكامنة وراء سلوكك

- الخوف من يفشى هذا السر، الذي هو في كثير من الأحيان أو دائما سر في أذهانهم فقط
- الاعتقاد بأن الآخرين قد يرفضونهم
- الخوف من الاستجواب
- الشعور بعدم الثقة في احد
- محاولة للسيطرة على القلق أو التعرض لمحفزات
- محاولة حجب الذكريات
- محاولة "الحفاظ على الصندوق مغلقا" من خلال صرف الانتباه عنه.
- الخوف من رؤية المعتدي في مكان ما
- الخوف من نوبات القلق أمام الآخرين

ومن أجل تغيير السلوكيات الخاصة بك، سوف تحتاج إلى توّمن بأنه من المهم أن يتم إجراء هذا التغيير وأن تكون لديك الثقة في قدرتك على إجراء التغيير. إن التعرف على الأفكار والمشاعر الكامنة وراء السلوك تساعدك على فهم والعمل على ردود فعلك ككل. ويمكن أن تساعد بعض من هذه الأفكار والمشاعر الناجين على مواجهة ومعالجة ما حدث بأمان. قد يسبب الآخرون للناجي مزيدا من المعاناة بل قد يكونون ضارين بهم.

- دون بعض من السلوكيات التي وجدت نفسك تفعلها
- اسأل نفسك عن الأسباب الكامنة وراء هذه السلوكيات
- فكر في كيفية تأثير هذه السلوكيات على شعورك على المدى الطويل والمدى القصير
- قم بتقييم هذه السلوكيات وهل هي مفيدة أم ضارة؟

قد يكون إبعاد الناس وسيلة غريزية لحماية نفسك من مزيد من الضرر. وقد تعكس العزلة في كثير من الأحيان كيفية تصرف أحد الناجين أثناء أو بعد الاغتصاب أو الاعتداء فقد يجبرك المعتدي على ان تبقي الأمر سرا عن طريق التهديد أو يحبرك بأن هذا أمر طبيعي أو أن أحدا لن يصدقك. ومن الطبيعي أن تكون حذرا من الوثوق بالناس مرة أخرى. وقد يساعدك العثور على أشخاص آخرين لإجراء حوارات معهم على التفكير في الأفكار وردود الفعل الخاصة بك. وقد يخبرك الآخرون بأن أفكارك فير مفيدة بل ومدمرة للذات، ويمكن أن يساعدوك على معرفة أن ما حدث لم يكن خطأك

كراهية علاقات الصداقة

كيف أثق في أي شخص آخر بعد ذلك؟ إنني اشعر أن جسدي لم يصبح ملكي.

إن الكثير من الأشخاص يخفون من علاقات الصداقة بعد لاغتصاب أو الاعتداء الجنسي. خذ وقتك وافعل الأشياء التي أنت مستعد لها. إن ما حدث لك ليس من قبيل الجنس. إن الجنس شيء مختلف حيث يكون برغبتك. ومن المهم أن يفهم شريكك ذلك وان يتركك تتصرف بطريقتك الخاصة.

الإفراط في الممارسة الجنسية

إنني أريد استعادة السيطرة على جسدي. أحيانا لا اشعر كيف سأكون فيما بعد من

يجد بعض الأشخاص أنهم يريدون ممارسة المزيد من الجنس وأحيانا مع العديد من الأشخاص وقد تكون هذه وسيلة لإعادة السيطرة على الجسد. إن الجنس أمر طبيعي وصحي ولكن كن واعيا اذا ما وضعت نفسك في بعض المواقف الخطرة. تأكد أنك آمن وفكر في الشعور الذي ينتابك.

كن دائما متحفظا

إنني دائما على المحك

إن الشعور بالانتباه والحذر المفرط من كل صوت هو أمر طبيعي بعد الصدمة لأنك بهذه الطريقة تحمي نفسك من الخطر. ولأنك تعمل من خلال الأفكار والمشاعر التي تتجاوز الحذر فإن الأمر سوف يصبح أكثر سهولة.

وعلى المدى القصير، حاول العثور على مكان آمن يمكن من خلاله تخفيف هذه المشاعر واذهب إليه مرة كل يوم.

عدم الرغبة في الخروج

إنني لا أريد رؤيته أو رؤية اس شخص آخر، إنني لا امتلك الطاقة على الخروج بأي شكل من الأشكال

إن منزلنا قد يكون مكان علاج آمن تستطيع الشعور فيه بأقصى درجات الأمان. وعلى المدى القصير، فقد يمكنك ذلك من قضاء اليوم بأكمله. حاول ما قد يمكنك المساومة بشأنه على المدى الطويل. هل يمكنك تحقيق هذه الأشياء بطرق بسيطة وقابلة للتحقيق وأمنة؟

الإكثار من المسكرات/ التدخين

إن هذا يجعلني أكثر هدوءا ويساعدني على الاندماج في المجتمع

إن هذه وسائل تأقلم طبيعية في المواقف المحبطة م. ففي أي المواقف تتناول المسكرات او تدخن؟ كيف تشعر قبل وبعد ذلك؟ هل يؤدي ذلك إلى مواقف خطيرة او صعبة؟

أن تكون أكثر انفعالا

ما زلت أهاجم الناس.. وعلى الرغم من أنه ليس خطأهم إلا إنني أبعدهم

إن كل شخص قد يصبح سريع الانفعال أحيانا. وقد تحدث سرعة الانفعال نتيجة لعدم النوم او الشعور بالعزلة او فقدان السيطرة وأشياء أخرى. في أي وقت من اليوم تصبح سريع الانفعال؟

إن التواصل مع الآخرين، مع صعوبته، يمكن أن يكون مفيدا حقا

إن العزلة والسرية غالبا ما تعكس كيفية تصرف أحد الناجين أثناء أو بعد الاغتصاب أو الاعتداء. وربما لم تخبر أي شخص خوفا مما قد يظن أو يقول أو الخوف من عدم تصديقك. أن تواصلك مع الآخرين من شأنه أن يروح عنك ويشعرك بالراحة.

إن العثور على أشخاص آخرين يمكنك التحدث معهم من شأنه أن يساعدك في دراسة الأفكار وردود الفعل الخاصة بك. وقد ينصحك الآخرون عندما أفكارك هي غير مفيدة أو مدمرة للذات، وقد يساعدونك على فهم أن ما حدث لم يكن خطأك.



علاوة على معرفة السلوكيات المرتبطة بالصدمة والأفكار والمشاعر الكامنة وراءها إن إنشاء سلوكيات إيجابية وعلاجية جديدة قد يكون مفيداً ونستعرض هنا بعض الأفكار.

- قم بالاتصال أو الكتابة إلى أو إرسال رسالة بريد إلكتروني إلى أو قم بزيارة صديق أو فرد من أفراد الأسرة
- قم بإبداء مجاملة حقيقية
- فكر فيما يقوم أصدقاؤك وعائلتك بإعطائه لك أو يعرضونه عليك
- انضم إلى مجموعة (غناء أو حرفة أو ترفيه)
- افعل شيئاً لطيفاً لشخص غريب
- تبرع لجمعية خيرية تستحق
- عمل اسطوانة منوعات أو عمل فني أو ألبوم صور لصديق
- طباعة قصيدة ملهمة وتعليقها في المدينة
- قم بالتسجيل كمتبرع بالأعضاء
- كن لطيف مع نفسك

" إذا تغيرنا ستتغير حياتنا الخارجية "

جين شنودة بولن

Copyright

ليس الوقت متأخرا للغاية للتحدث

إن فهم ردود الفعل الخاص بك إلى الوضع غير العادي الذي تتعرض له هو الخطوة الأولى نحو بداية استعادة السيطرة والعتور على شخص يمكن الحديث معه. ولا يشعر الكثير من النساء أن بإمكانهم التحدث مع عائلاتهم أو أصدقائهم حول ما حدث أو كيف تأثرت أفكارهم، ولكن هذا لا يعني أنك وحدك.

إن وجود شبكة داعمة من حولك، والعتور على شخص تثق به يمكنك التحدث إليه وينصت إليك سيساعد على الشفاء.

شبكات أخرى داعمة. أين تذهب أيضا لطلب المساعدة إذا رغبت في ذلك؟ من الطرق الأخرى للحصول على الدعم:

- تحدث إلى صديق تثق به أو أحد أفراد أسرته. اختر هذا الشخص بعناية: هل تثق به بما فيه الكفاية، هل يبدي لك الشعور الطيب ويحاول فهم لك؟
- مجموعة من الناجين على الانترنت 'والمندديات
- الناجون من العنف الجنسي "اجتماعات / مجموعات
- تعلم مهارات جديدة في بيئة جديدة
- الاستشارة، من خلال نظام التأمين الصحي عن طريق طبيبك، أو عن طريق خدمة متخصصة
- الأدوية مثل الأدوية المضادة للاكتئاب - استشر طبيبك

مع من يمكنك التحدث؟

توفر مؤسسة لمؤسسة سومرست وأفون
للمساعدة في حالات الاغتصاب والاعتداء
الجنس

خط مساعدة للنساء والفتيات

08088010456

خط مساعدة للرجال والفتيان

08088010464

البريد الإلكتروني

support@sarsas.org.uk

الدعم المباشر والاستشارة والعمل الجماعي إن دليل
سومرست وأفون للمساعدة في حالات الاغتصاب
والاعتداء الجنس للأصدقاء والأسر المعنية

ردود الأفعال الرئيسية: ذكريات الماضي

كا هي ذكريات الماضي؟

إنه من الشائع للناجين أن يستحضروا صورا حية للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي، ويجعلك تشعر كما لو أن الحدث يحدث مرة أخرى. وتعرف هذه الصور الحية بذكريات الماضي وهي ذكريات نشطة لذلك الحدث الأليم. وقد يحدث التذكر في أي وقت دون إرادة الشخص ويكون من الصعب التخلص منها.

وعلى الرغم من أن ذكريات الماضي رهيبية ومرعبة، إلا إنها يمكن أن تظهر أن الشخص على استعداد للتعامل مع الحدث الصادم.

بعض الطرق التي يمكن أن تساعدك على التعامل مع ذكريات الماضي:

- 1 - قل لنفسك أنك تستعرض مجرد ذكريات: تعلم التعرف على ما يحدث لجسمك عند استدعاء الذكريات. وتعرف على الإشارات التي يصدرها جسدك عند حدوث الذكريات.
- 2 - ذكر نفسك بأن الأسوأ قد انتهى: إن المشاعر والأحاسيس التي تعتريك الآن ما هي إلا ذكريات من الماضي. فقد وقع الحدث الفعلي في الماضي وأنت على قيد الحياة الآن.
- 3 - تواصل مع الحاضر وركز عليه: استخدم كل حواسك للحفاظ على تركيزك على الزمان والمكان الحاليين. انظر نظر حولنا ولاحظ الألوان والأشياء المختلفة من حولك. استمع إلى أصوات مختلفة - الموسيقى والناس أو إلى أنفاسك. تحسس جسمك وملابسك ، الكرسي أو على أرضية دعم لك. ختم قدميك على الأرض، لذلك عليك أن تعرف أين أنت، وأنت لم تعد المحاصرين في وضع لا يمكن الهروب منها.
- 4 - التنفس: عندما تكون خائفا فمن المحتمل أنك قد تواجه ضيق التنفس أو توقف التنفس تماما. ونتيجة لذلك فقد يتعامل جسمك مع نقص الأكسجين، مما يتسبب في مشاعر الذعر وزيادة النبض وصداع شديد في الرأس وتغرق وضعف ودوخة فإذا تنفست بعمق فقد يتوقف قدر من هذا الهلع. سوف تتوقف. ضع يدك. على بطنك وخذ شهيقا حتى تندفع معدتك تجاه يدك ثم ازفر بحيث تباعد المعدة
- 5 - قارن بين لحظة وقوع الحدث والآن: ذكر نفسك بالمكان الذي كنت فيه حينذاك والمكان الذي أنت فيه الآن. "كنت في غرفة الجلوس ثم. الآن أنا في سريري".
- 6 - أعط لنفسك بعض الحدود: في بعض الأحيان عندما ترد الذكريات على ذهنك قد تفقد الإحساس بالمكان الذي انتهيت إليه وأين بدأت حياتك من جديد: كما كنت لا تمتلك جدلا. قم بلف نفسك في بطانية، وامسك بوسادة أو الذهاب إلى الفراش. افعل أي شيء يساعدك على الشعور بالحماية.

7 - أخبر أصدقائك وشريكك أو أقاربك بهذه الذكريات.: إنه من المهم أن يعرف الناس المحيطين بك ذكريات الماضي الخاصة بك حتى يمكنهم معرفة كيفية مساعدتك. وقد تحتاج لشخص ما ليكون معك أثناء أو بعد الذكريات وقد تفضل أن تكون وحدك. قرر ما تجد أنه مفيد للغاية ودع الآخرين يعرفون.

8 - خذ وقتنا للتعافي: إن الذكريات مؤثرة جداً، ومن ثم قم بإعطاء نفسك بعض الوقت بعد ذلك. لا نتوقع نفسك أن تنتقل إلى ممارسة الأنشطة على الفور. خذ غفوة، ثم حمام دافئ أو استرخ لبعض الوقت اظهر لنفسك اللطف والوداعة والصبر واسمح لجسمك ببعض الراحة.

9 - استدعاء ذكرياتك على الملأ: إن أي شخص يفهم آثار الاغتصاب والاعتداء الجنسي والاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة قد يكون مصدراً قيماً للمساعدة على الشفاء. وإذا كنت تشعر بأنك قادر، فإنه قد يكون من المفيد كتابة المشاهد والأصوات والروائح والمشاعر والأحاسيس التي تشتمل عليها ذكرياتك. عن تدوين الذكريات يساعد على التخلص منها من الذهن

10 - وختاماً، اعلم أنك لست مجنوناً. انك تتعافى وتتعامل مع ردود فعل طبيعية لذلك الحدث الأليم.

تم اقتباس هذه الحقائق والاقتراحات من

مشروع الاغتصاب والعنف الجنسي

www.rsvporg.co.uk

ردود الأفعال الرئيسية: إيذاء النفس

ما هو إيذاء النفس؟

إن إيذاء النفس هو مصطلح واسع يصف فعل إيذاء نفسك عن قصد. ويعرف كذلك بالعنف تجاه الذات أو إيذاء الذات أو تشويه الذات.

وقد يشمل إيذاء الذات أي من الحالات التالية:

- قطع أو حرق أو خفض الجلد
- تنظيف الجلد المبالغ فيه وأحيانا استخدام التبييض
- جذب الشعر حتى يفصل
- الضرب بشكل متكرر على الجسم

وقد يؤدي الناس أيضا يضر أنفسهم بشرب الكحول، والتدخين أو تعاطي المخدرات (والتي يمكن أن يؤدي إلى الإدمان)، والإفراط في تناول الطعام والتقليل منه (وهو ما يؤدي إلى اضطرابات الأكل)، مثل فقدان الشهية والشره المرضي أو الأكل القهري أو العمل الشاق للغاية، (مما يؤدي إلى الإنهاك).

من الذي يقوم بإيذاء النفس؟

ويتم إيذاء الذات من قبل النساء والرجال؛ ولا يوجد شخص نمطي يقوم بإيذاء الذات فالناس من جميع الأعمار والخلفيات والثقافات قد يؤذون أنفسهم.



لماذا يؤذي الناس أنفسهم؟

قد يكون إيذاء الذات وسيلة إلى:

- التعبير عن والتعامل مع أو المشاعر المؤلمة الخدرة
 - ممارسة قدر من السيطرة على مشاعر مؤلمة وغالبا مربكة
 - معاقبة نفسك؛ وهذا يمكن أن يكون صحيحا خاصة إذا كان الشخص لديه الشعور بالدونية أو يلوم نفسه على الصدمة الأصلية
 - توفير الراحة في وقت صعب عن طريق فعل شيء غير مألوف. وهذا يمكن أن يكون مفيدا عندما تظهر مشاعر جديدة ومربكة
- إن كثير من الناس الذين يؤذون أنفسهم يشعرون باليأس أو أنهم لا قيمة لها في ذلك الوقت. ونتيجة لذلك يتجاهلون أو ينكرون احتياجاتهم الخاصة. وإذا بدا لهم أن من المستحيل فهم أو التعامل مع مشاعرهم فإنهم يقومون بتدمير تلك المشاعر حيث يبدو ذلك وكأنه الحل الوحيد.

أقاويل حول إيذاء الذات

" أنها محاولة انتحار فاشلة"

إن إيذاء الذات يتعدى كونه محاولة للتأقلم من الحياة بل رغبة في الموت. إن الإصابات الناتجة عن ذلك قد تهدد الحياة ولكنها نادرا ما تؤدي إلى ذلك.

" إيذاء الذات هي سلوك لجذب الانتباه"

إن العديد من الأشخاص يحاولون جاهدين إخفاء أي دليل على إيذاء الذات. إن الأشخاص لا يؤذون أنفسهم لجذب الاهتمام.

" إن إيذاء الذات إشارة إلى جنون الشخص"

إن إيذاء الذات دليل على الاكتئاب العميق وليس الجنون

" إن الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم خطرين على الآخرين"

إن الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم يوجهون الأذى تجاه أنفسهم وليس إلى أشخاص آخرين. وفي الواقع، فإن معظم الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم قد يخشون إيذاء الآخرين.

ما الذي يمكن أن يفيد؟

إن فهم أسباب ومعنى إيذاء الذات سوف يكون مفيدا لك.
احتفظ بيوميّات واسأل نفسك الأسئلة التالية:

بما تشعر قبل وبعد إيذاء الذات؟ قد يساعدك سؤال نفسك هذا السؤال على فهم المشاعر التي تحاول التعامل معها. وقد يكون من السهل إيجاد طريقة أخرى للتعامل مع هذه المشاعر عندما تتعرف عليها.

ماذا يعني إيذاء الذات لك؟ علام تدل هذه المشاعر في حياتك الماضية أو في الوقت الحالي؟ متى بدأت في إيذاء ذاتك؟ إن التعرف على هذه المعاني قد يساعدك على فهم ما تقدمه لك.

لماذا تريد التوقف عن إيذاء ذاتك؟ هل يرجع ذلك إلى ضغوط الآخرين أم الرغبة في تقليل شعورك بالخزي والذنب المتمثل في إيذاء الذات أم أنك توصلت إلى أن إيذاء الذات لم يعد هو الحل؟

ماذا لديك من المصادر التي تدعمك عندما تتوقف عن أو تقلل من إيذاء الذات؟

هل حولك أشخاص يعرفون أنك تؤدي ذاتك ويريدون مساعدتك؟ فكر فيما تريده من هؤلاء الأشخاص وكيف يمكنهم المساعدة.

متى تؤدي نفسك في المعتاد؟ هل هناك نمط محدد؟ مثال ذلك، إنك دائما تؤدي ذاتك في المساء أم أنك دائما تؤدي ذاتك عندما تكون بمفردك في المنزل. قد يكون لتغيير الطقوس أو التفكير في المستقبل في مواقف معينة أثره بوجه عام على إيذاء الذات.

إن الاستبدال وصرف الانتباه هما كذلك من الوسائل المفيدة. هل يمكنك عمل قائمة بالأشياء التي يمكنك فعلها بدلا من إيذاء الذات؟ مثال ذلك، الاتصال بصديق أو فعل شيء جسدي (مثل التمرينات) من أجل تخفيف الشعور الذي ينتابك.

مصادر متخصصة تتعلق بإيذاء الذات

تعرض مؤسسة بيستول كرايزيس سيرفيس مساندها ومعلوماتها للنساء المكتنبات فيما يتعلق بإيذاء الذات.

www.selfinjurysupport.org.uk

التحليل

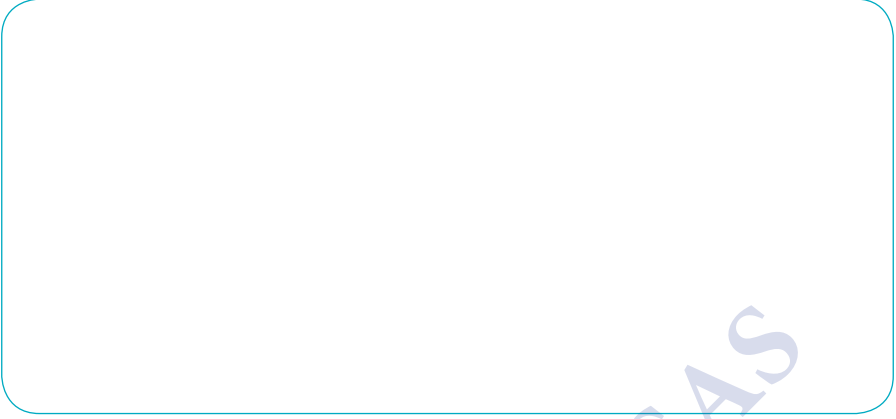
في هذه الصفحات يمكنك تدوين مقترحاتك الشخصية المفضلة بشأن إيذاء الذات من كل قسم.

الأفكار

Copyright SARSAS

المشاعر

Copyright SARSAS



أي جزء من دليل المساعدة الذاتية تبين لك أنه مفيد على نحو خاص؟ ت

هل لديك أي أفكار أخرى لم يتم ذكرها؟

إننا نرغب حقاً في معرفة آراءك وأفكارك حتى يمكننا تبادل الأفكار التي تفيد الناجين في المستقبل

feedback@sarsas.org.uk

08088010456



مصادر أخرى

PODS

للحصول على معلومات بشأن العزلة

www.pods-online.org.uk

الشجاعة من أجل الشفاء: دليل
الناجين من النساء من الاعتداء
الجنسي في مرحلة الطفولة

تأليف: الين باس ولورا ديفيس

الكوابيس ومشاكل النوم

للحصول على معلومات وللمساعدة الذاتية

www.rapecrisisscotland.org.uk/work-space/publications/RCS_supportretsources_nightmares.pdf

الشجاعة من أجل أن أكون أنا

تأليف: نينا بورويس

www.ninaburrowes.com/index.php/books/the-courage-to-be-me

الشبكة المحلية للاعتداء الجنسي واغتصاب المحارم

شبكة الانترنت والمعلومات عن الناجين

www.rainn.org

NHS Bristol Little Book of WOW

www.happycity.org.uk/sites/default/files/WOW_A7.pdf%20FINAL.pdf

Pandora's Project

مشروع دعم ومصادر للناجين عبر الانترنت

www.pandys.org

مسارات اليقظة على موقع يوتيوب

e.g. Jon Kabat-Zin

مسار النجاة

لمزيد من المعلومات عن أي خدمات للعنف الجنسي من خلال أفون
وسومرست يرجى زيارة

www.survivorpathway.org.uk

تمتلك مؤسسة سومرست وأفون للمساعدة في حالات الاغتصاب والاعتداء
الجنسي مكتبة زاخرة بالكتب والنشرات وأنه ليسعدنا مساعدتكم للحصول
على مزيد من المعلومات



Somerset & Avon
rape & sexual abuse support

نستمع . نصدق . ندعم

بي أند نيس • بريستول الشمالية • سومرست • جلسترشير • الجنوبية