森美斯及爱文强奸及性虐待支援(SARSAS)自助指南

Copyright SARSAS

Contents

SARSAS 自助指南 3

引言 4

人类面对创伤有什么反应? 5

为什么会有这些反应? 7

思想 8

– 你的心理反应 8

– 一些处理思想的方法 12

感受 15

– 你的情绪反应 15

– 一些处理情绪反应的方法 17

稳步技巧 18

身体 19

– 你的身体反应 19

– 一些照顾身体的方法 19

行为 22

– 你的行动 23

倾诉是永远不会太晚的 27

主要反应：病理性重现 28

主要反应：自残行为 30

逐一拆解 33

更多信息 35

Copyright SARSAS

SARSAS 自助指南

这个自助指南是为那些被强奸或遭受性虐待的幸存者而设，帮助他们了解和处理他们自己对相关经验的反应。如果你曾被强奸或遭受性虐待，这将影响你的想法、感觉、行为以及你如何看待世界。

强奸与儿童性虐待的经历有很大分别，亦与其他形式的性暴力有所不同。这个自助指南适用于上述任何一种被虐待的人，因为他们在这些经历后的反应和遇到的问题有可能相似。感到困惑、愤怒、懊恼、焦虑及产生其他情绪问题都是正常的，但事情会有好转的。当经历以上感受及反应时，请温和及耐心地对待你自己并寻找令自己有安全感的方法。这需要点时间。

每个人的经历都有所不同。在指南中找出适合你的部分是迈向认识自己及你的反应的一步。

指南中每个部分都会讲解一些常见反应，并提供自我帮助建议。把你的意见写在我们的建议旁边，或标注你特别喜欢的建议都十分有用。当你阅读指南时，尝试想象一下实际情况中，那些可能特别有效的建议。
用健康的方式来让你寻找自我，总是最好的。

更多相关信息可参考创伤后的两个最常见反应，以及四个“ 你自己的部分”之后的内容。

Copyright SARSAS

引言

无论曾受任何形式的虐待，都是有可能治愈的。这需要勇气和耐心。请善待你自己，切勿操之过急。

很多因被强奸和性虐待而产生的反应都是本能的自我保护机制。你的身心都正在对危险情况作出反应：

- 恐惧和愤怒是自我保护情感
- 不信任和健忘是自我保护想法
- 隔离和建立另一个身份是自我保护行为

纵使在危急情况过后很久，这些保护机制或会持续实行。本指南将鼓励你观察这些反应并思考哪些对事情有帮助，哪些会延缓治愈。

请紧记：你现在的感受是对异常情况产生的正常反应。

选择开始治疗过程需要勇气。打开这本小册子表示你已经开始这个过程。按你个人节奏来阅读：慢慢来，尽量不要太勉强自己。

提醒你自己...

– 这绝对不是你的错

– 无论你的反应如何都是正常的

– 很多人多年来都不愿意告诉任何人

– 大部分强奸或虐待罪犯都与受害者相识

– 你不是自己一个人，你是可以得到支持的

Copyright SARSAS

人类面对创伤有什么反应?

当一个人经历一些令人震惊、意外或创伤事件,
他们很可能会在情绪上以及身体上产生沉重的冲击或压力。
这些反应都是很正常并会因人而异。

Copyright SARSAS

以下是人们在创伤后作出的一些典型的反应：

身体方面

- 肌肉紧张
- 疲倦及体力透支
- 腹泻
- 对任何事情都不感兴趣
- 过度活跃
- 口干
- 冒汗
- 头痛
- 头晕/感到不适
- 呼吸不顺
- 胸闷
- 心跳加速
- 其他身体疼痛

心理方面

- 绝望
- 内疚
- 抑郁
- 不安
- 易怒
- 焦虑
- 喜怒无常
- 恐慌症
- 恶梦
- 记忆力差
- 失去自信或集中力

行为方面

- 吸烟和/或饮酒次数增多
- 不断工作或不上班
- 自我忽略
- 故意割伤或其他自残
- 咬指甲
- 冲动
- 抽搐、轻敲手指等
- 不停说话
- 改变饮食习惯

Copyright SARSAS

本指南会使用“幸存者”一词。

或许你觉得不是，并可能会觉得事情难以应付，但你已经存活下来并仍活着。

为什么人们会有这些反应?

人类的大脑包含理性和直觉。 当你遇到危险或创伤事件，就会变为由直觉作主导。它会知道如何自救。

你的整体感觉会不断发送信号到大脑其中一部分称为杏仁核(amygdale)。杏仁核通过搜索这些信号来寻找威胁。一旦发现有威胁，它会告诉你的下丘脑(hypothalamus)释放防御激素。 此举会触发五个本能反应其中之一：

奋力对抗、迅速逃跑、僵住不动、向人求助和完全服从

你的大脑会选择存活机会最大及伤害最小的反应，而不是考虑事后的感觉。强奸或虐待情况下，前两种选项通常不可能，因为有可能导致进一步的身心伤害。 后三种选项是非常普遍，因为他们让幸存者面对最少的实时危险。

这些反应已经演变了数千年。 想想动物如何装死以避免捕食者（完全服从）或当你看到一辆车迎面而来，首先你会站住而不是避开（僵住不动）。

这一切都在瞬间发生。随后，杏仁核才开始发送威胁信号到你的大脑（皮层或海马体）的理性部分。直到我们可以理性处理威胁时，已经是几秒以后了。

由于实时生存本能凌驾于长时间理性思维，在创伤期间，恐惧可以压倒理性。

如果有一个安全的结果（生存），大脑会学会再次重复使用这种反应。有时，这种反应会在越来越低的风险情况下重复使用。这可能导致过高的风险意识状态或感觉麻木。

Copyright SARSAS

我不能谈论它

要是我沒有…

他们本应该保护我

我不能应付…

沒有人明白

我不能控制

Copyright SARSAS

思想

你的心理反应

要停止想起被强奸或虐待的事可能会很困难。 试图理解它或会令你觉得混乱并可以导致你产生一些对自己的不真实的想法。

责怪自己

- 我本应该…
- 我本不应该…
- 这是我应得的，因为…

决定权在对方，绝对不是你的错。你的反应是对异常情况所作的正常反应，并且你活过来了。

无助

- 我不能继续…
- 我不能应付…

今天你在这里代表你已在应付。

集中困难的原因：

- 失眠
- 恶梦
- 分裂
- 混乱

这些反应十分正常，你的心理正在处理创伤。 事情将会变得更容易和更易控制。

难以陈述事情始末

- 我不能说那个词…
- 没有人会相信我…

害怕谈论被强奸或虐待事件是正常的。别急，用你自己的话说，自己的方式来说。与他人倾诉是永远不会太晚的。

恐惧想法

- 害怕别人会怎样说
- 害怕施虐的人仍在附近
- 害怕没有人相信自己
- 周期性的恐慌想法

施虐的人可以虐待他人，因为他们向受害人灌输一种为自己发声的恐惧。你现在安全了，如果你决定想谈谈，是有人会相信你和支持你的。

Copyright SARSAS

愤怒的想法

- 他们本应该保护我
- 没有人可以信任

当有人辜负了你的信任或安全感，人会感到愤怒。这是健康的，但是尝试想想谁才是始作俑者。

自我厌恶

- 我很脏又恶心
- 再没有人会明白我
- 再没有人会爱我

你只是经受不好的遭遇，而这并不是你的全部。你不得不应付一些伤痛，然而你仍是你。

感觉不一样

- 没有人理解
- 事情永远没法再跟以前一样

每个人都不一样。发生在我们身上的一切都有可能使我们更坚强。

病理性重现

病理性重现是指回忆突然、无预期及逼真地自动重现眼前。你感觉事件好像在重演一你可以看到、听到、感觉到及嗅到同样的东西。这是未经处理的记忆。更多关于病理性重现的详细资料可参考第28页。

人类的精神比所发生的任何事都强。

记忆。幸存者常常感到忧伤，不但是因为回忆所发生的事，而且是因为他们如何记得这些事。面对创伤而作出本能反应时，激素会释出，（见第7页），这些激素会影响大脑负责记忆的部分。这足以令“保险丝烧坏”，使你无法记起所发生的事情或令记忆出现混乱(分不清时间或地点)。事件发生时，大脑中最活跃的部分会决定如何将不幸事件转化为记忆以及日后如何想起这些记忆。性虐待和强奸是严重创伤的经验。记忆可以是：

- **侵入性**（记忆不断浮现，因为是未完成事项，而你真的希望这个经历可以以某种方 式完结。）

Copyright SARSAS

- **碎片**（零碎记忆）
- **感官**（病理性重现期间出现的图像、声音、气味和感觉都如此清晰，以致所有或某 几种感官都对事件有记忆）
- **非顺序**（你无法记起事情发生的先后次序）
- **非言语**（很难用言语表达）
- **上下文无关**（主要方面被记住，但要记住地点/时间等就很难）
- **埋藏**（事情有可能要在几年后才会再次被想起，当展现时或会像造梦似的、零碎画面、或极逼真有如病理性重现一样。这可能让人很难接受）

SARSAS 有很多关于记忆的信息，也有人对这方面进行研究。 请向我们索取更多信息。

Copyright SARSAS

一些可以处理思想的方法

把你的想法带出来。把想法写下，将它们由内而外带出来。现在你可以仔细研究并想想它们是否对你有帮助。

看看触发器。你可否弄清楚什么、何时、何地及谁可以触发病理性重现或不安思想？一份触发记录会帮助你管理或避免触发情况。同时亦可助你作好事前准备。

想想有什么对你很重要。列出让你在人生路继续前行的重要物品。这可能包括：

- **内在资源**（例如，好的记忆和经验，以往的成功，正面的特点和优势，精神/宗教信 仰）
- **外在资源**（例如，爱你和相信你的人、大自然、动物、物品、安全的地方、活动和 抱负）。
- **列出你的资源**

画一个图像或做一个拼贴 可以让你在感到悲观或悲伤时得到安慰。把海报放在可以激发你的地方。

我的名字。把你的名字大大的写出来。 用你名字里的每个字来描述自己。 每个字必须表达一些与你有关的正面东西（能力，喜好等）。例如，山姆（Sam）可以是：（S）合意的，(a) 真挚的和(m) 悦耳的。 做一幅名字海报或设计一张名片。

正能量日记。每天睡觉前写下当天发生的三件正面的事情，例如：我参观了我最喜欢的地方、我终于洗干净了那堆碗碟、我一整天都没发生病理性重现。当你感到悲伤或无法入睡时，请再看一次这本日记。

Copyright SARSAS

"有什么你还没有用言语表达出来？ 你需要说什么？
有很多的沉默需要打破"

('What are the words you do not yet have? What do you need to say? There are so many silences to be broken')

Audre Lorde（20世纪美国作家）

寻找或制作属于你的格言。格言是给人赋予希望及可能性的有力的声明。 每天都告诫你自己; 用它来激励或鼓励自己又或是平息消极的想法。这里有些例子:

- 慈爱经经文(The Metta prayer): “愿众生平安。愿众生快乐。愿众生都安全。愿众生都醒悟到他们真正的本性。愿众生都自由。”
- “我可以做到。”
- “我对自己很仁慈。”
- “（神）使我平静地面对我无法改变的事情，有勇气去改变我所能改变的，以及有智慧去了解差异。”

最佳人选。是否有一个你认识（或以前认识）的人总是支持和相信你？时常把这个人的照片或代表此人的物品带在身边。当你需要它们时，请拿出来（摸一摸，看一看）。

最佳人选—反应。想一想，如果你有一个无益的想法或经验时，你的最佳人选会对你说什么。

我会说什么? 如果和你很亲近的人对你说的话，与你现在心中所想的一样，你会说什么来支持她或他?

分散注意力。制作一个分散注意力列表。

- 联系一个朋友
- 观看一场喜欢的电影或电视节目
- 做有创意的事
- 跳舞
- 在床上用被子为自己制造一个避风港
- 到一个让你有安全感的地方（例如朋友或家人的房子、公园或美容店、博物馆/画 廊、咖啡厅）
- 拥抱宠物或与它们玩耍
- 做义工（有些人发现在治愈过程中帮助人、动物或环境令他们得到安慰）

Copyright SARSAS

培养平静的睡眠习惯。当你“ 无所事事”时，孤独感或思虑过度可能会成为一个真正的难题。开一盏小夜灯和听收音机或舒缓音乐可能有帮助。电子屏幕无助放松。酒精内的糖份会刺激你而不是令你放松。放缓呼吸 — 呼入时数4拍，呼出数7拍。

不要责怪自己。如果你发现自己在想“为什么我不…”、“这是我的错”、“我本应该…”，问一问你自己：

- 有什么证据？
- 如果有人告诉我同样的故事，我会责怪谁？
- 是否可以从其他角度来思考发生了的事情？
- 这种思考方式有什么好处和坏处？
- 我犯了什么逻辑错误？
- 我的“最佳人选”会如何告诉我这不是我的错？
- 像SARSAS这样的组织会说什么？

如果你的朋友或家人告诉你他们发生这样的事，你会责怪他们吗？你会认为他们应该要有不同的反应吗？你会以不同的目光看待他们吗？

不要在事后觉得自己没有做好而残酷地对待自己。你已活下来了并在治愈中。

Copyright SARSAS

“留意在你内心滋长的情绪，并将其凌驾于其他事情之上。在你内心深处所发生的变化值得你全部的爱：你总会找到方法解决事情的。”

Rainer Maria Rilke（20世纪德国诗人）

感受

你的情绪反应

当处理创伤时，你或会感到：

- 百感交杂，或者
- 万事皆空

幸存者有时会被多种不同的感觉淹没。他们可能会觉得喉咙，或肚子又或别的地方有不适。他们可能会觉得百感交杂，无法说清。

当你细看这错综复杂的感受，你会察觉当中的个别感受。探究这些感觉经常都对事情有帮助，识别每种感觉并调查隐藏在其背后的想法。

开始单独看待你的每种感觉并进行探究:

愤怒不是敌人。愤怒可以让你知道，哪些对你重要的东西面临威胁。愤怒保护你避免受背叛。它告诫你必须针对其背后原因而有所行动。有时候，问题可能在于一个人所采用的愤怒处理方法，而不是感觉本身。

羞愧是最具破坏性的情绪之一。人感到羞愧通常是因为他们觉得自己不够好，或者他们有不对。遗憾的是，羞愧可以令幸存者害怕与人交谈，而这些人是可以提供支持及帮助幸存者知道他们不该感到羞愧。

孤独。许多幸存者觉得他们不能相信任何人。他们可能害怕与他人分享自己的经验，同时，他们可能觉得自己是孤独的，而且没有人可以理解他们的感觉或他们经历了甚么。

空虚。感觉有时使你如此难以承受– 为了应付 – 幸存者选择埋藏它们。这被称为分离的情绪。你可能担心别人会责怪你，或者有人告诉你这是你的错。这绝对不是真的。性虐待永远是施虐者的错。

有人会理解这些感受并想要支持你。

Copyright SARSAS

Copyright © MASA

一些处理情绪反应的方法

为自己订立小而容易达到的目标：

- 管理你的情绪，透过将这些情绪与实物连接起来（请参见第18页）
- 在安全的环境下抒发你的感受
- 识别并指出自己的每种感觉
- 尽量让它们公开，用文字或说话来谈谈它们
- 接受你的感受是被允许的，是正常的。每种感受都有一个原因。每种感受都属于你
- 将它们分类为过去或现在
- 了解在每种感觉背后的想法

聆听内和外。闭上你的眼睛，听听你可以听到的最远声音。30秒后，把你的听力拉回来，听听你可以听到的最近声音。这可能包括来自你身体内的声音，像你的呼吸或心跳声。重复。

把你的感觉从里面带出来。你可以画一个属于你的感觉图，用不同颜色去代表每种感觉。想想你的感觉大小，并在纸上用同等空间表达。想想最强烈感觉背后的想法以及它们是从哪里来。

用独处的时间来学习或练习技能或兴趣。如果你还未准备好，或与其他人接触总是让你觉得不自在，用兴趣来填满你的时间可以帮助舒缓孤寂感。例如，学习语言、手工艺或音乐技能都是可以单独练习的兴趣。YouTube视频或许是一个好选择。

使用语录。收集语录，展示它们。设计海报，大声读出来。想想它们。相信它们。

尝试心理辅导或面对面的支持。这是一个帮助你表达和处理各种感受的好方法，例如焦虑、恐惧、愤怒、抑郁、内疚、羞愧和自我价值低下。学习与受训专业人员或非批判性的可靠人士分享你的感受和经验，可以令你感到被理解和获得支持，以及接受和珍惜自己。

Copyright SARSAS

稳步技巧

准则

1. 稳步技巧可以在任何地方进行、不论何时何地及无需让任何人知道你在做什么。
2. 当你觉得情绪如箭在弦，一触即发，当你有强烈的情绪，感觉像用物品去伤害自己 或感觉自我分离时，请尝试稳步技巧。
3. 你可以在0–10之间为前后的情绪评分。
4. 保持眼睛张开与当前的世界保持接触。
5. 不要让自己在这个阶段谈论负面情绪，你想要分散注意力远离这些情绪。
6. 专注这里和现在，而不是过去或未来。
7. 稳步技巧不仅仅是一个令你放松的策略，它可以分散注意力和舒缓极端负面情绪。据认为它用于治疗创伤比自我放松更为有效。

怎样做

精神稳步技巧

1. **仔细观察四周并详细描述你身处的环境，**例如:“我在火车上，我可以看到树和一条河……”
2. **心理游戏，**例如:用字母表联想不同的东西，例如狗的种类、城市等。
3. **年龄进展，**，如果你的年龄倒退了，可以慢慢加回来，例如:我现在9、10岁等如此类推，直到回到你现在的年龄。
4. **详细描述日常活动，**例如如何煮一顿饭。
5. **想象，**例如在你的脑海中想象一个停止标志、滑行远离苦痛、在你的脑海中换“电视频道” 来看更好的“表演”或想象你和痛苦之间有一面墙壁作为缓冲区。
6. **安全声明，**想着“我现在安全了，我活在现在而不是过去，我现在在这个位置，日期是……”
7. **运用幽默感，**想一些有趣的东西。
8. **集中注意力，**将字母从尾到头说一次或做一些棘手的数学练习题。

Copyright SARSAS

身体稳步技巧

1. **用暖水或冷水冲洗双手。**
2. **留意呼吸，**注意每一个吸气和呼气，放慢速度，并在每次吸气时重复安全这个词。
3. **尽可能紧紧抓住你的椅子。**
4. **触摸不同的物品，**笔、锁匙等等。
5. **把你的鞋跟紧贴着地板;** 提醒自己你与地面是连在一起的。
6. **在你的口袋里携带一个稳步技巧的物品，**放一块小石头之类在口袋，让你每当觉得情绪要被触发，就可以摸摸它。
7. **伸展，**尽可能伸展你的手臂、手指或大腿。
8. **紧握并放松你的拳头。**

舒缓稳步技巧

1. **对自己说好话，**例如：你可以挺过去的等等。
2. **拍下你关心的人，**看他们的照片。
3. **想一个安全的地方，**可以是真实或想象的地方，例如海滩、山脉等。
4. **说些应对语句，**例如：我可以处理、我曾经做过等等。
5. **计划一次安全款待，**例如一顿很好的晚餐、泡泡浴等等。
6. **想一想你期待的事情，**像探访一个亲密朋友。

如果稳步技巧没有用怎么办

尝试过稳步技巧的人都说它有效，但需要练习才能使其发挥作用。练习越多，就会发挥得越好，所以尽量每天练习，慢慢地它就会自动运作。你不必一定使用上述方法，你可以想出自己的方法，或许你会发现这对你更有效。处于负面情绪周期时，请尝试尽早开始稳步技巧，例如紧接在病理性重现后开始，切勿拖延。你可以录制一段稳步技巧的录音并在需要时播放，如果你不想用自己的声音，你可以请亲友帮助。你亦可教授家人和朋友稳步技巧，当你难以承受时，他们就可以帮助你。你可以使用心情评估分数来计算，看看哪种方法对你最有效，最后，千万不要放弃！

Copyright SARSAS

身体

你的身体反应

我们的身体可以承受强奸或性虐待所带来的创伤。每位幸存者对发生在他们身上的事情都会有不同的反应。

1. 观察你身体独特的反应，以及其他人都会有的反应
2. 识别哪些身体反应与虐待相关，以及身体为何会如此反应
3. 现在就想想/谈论这些反应是否有帮助
4. 决定你是否要处理这些身体反应。

一些对强奸或虐待的常见身体反应有：

- 过敏性肠综合症
- 疼痛
- 焦虑
- 头痛
- 身体语言有改变

开始留意身体所有的反应和模式变化是迈向控制它们的成功第一步。

不要一下子就对自己要求太高。有很多不同的方法都适用在身体上 – 从瑜伽、按摩到强化运动。如果你觉得不适合自己，检讨并尝试其他方法。

一些照顾身体的方法

一个更强壮的身体可以帮助你处理过度活跃的系统。

你觉得身体哪部份最痛？是否有方法可以舒缓，或许可以借助药物、专业护理人士的建议（例如你的家庭医生、国家医疗服务(NHS)直拨电话服务系统、非预约门诊），又或者是你可以在家里做的事情？

如果男医生使你感到不自在，你有权要求一名女医生。此外，你可以拒绝任何令你感到不舒服的检查。所有专业人士在替你进行检查或触摸你前，都应先取得你的同意。

Copyright SARSAS

一些舒缓身体的方法：

通过运动释放有益的化学物质。频繁和定期的体育运动可增强免疫系统、改善精神健康、有助预防抑郁并加强积极的自尊心。运动亦有助睡眠。

力量训练。变得强壮使我们觉得可以更好地控制我们的身体和环境。

给自己时间去修复：睡觉。睡前45分钟关掉计算机、电视或平板计算机有助放松心情及为睡眠做好准备。

笑声。观看喜爱的喜剧。笑可以令人体释放安多芬，这是我们身体的天然止痛药。当你笑的时候，你整个身体都会放松。

想想如何让你减少摄入酒精、咖啡因、糖份或香烟。这些东西可以令你得到短暂的快乐，寻找让你快乐的东西是健康和正常的。识别那些从长远来说会令我们感觉更糟的事情，减少它们可能对你的身心都有好处。

放松技巧或许不是每次对创伤后压力症都有效。如果尝试放松让你更加焦虑；你可以尝试运动，帮助你释放能量和增强体质。

Copyright SARSAS

Copyright SARCAS

行为

你的行动

当人受到任何形式的强奸或虐待，这都有可能影响他们的行为。幸存者的特定行为都有充分的理由。我们的行为背后总有一些想法或感受：

行为背后的自我保护思想或感觉：

- 心中常常或总是害怕这个秘密会流传出去
- 觉得别人可能会拒绝自己
- 担心被质疑
- 有种没有人可以信任的感觉
- 尝试控制焦虑或避免触发情绪
- 试图封锁记忆
- 尝试通过分散注意力来“保持盒子封闭”
- 害怕在某个地方再遇上施虐者
- 担心在别人面前焦虑症发作

为了改变你的行为，你要相信这个改变是很重要的，而你要有信心有能力去改变。了解行为背后的想法和感受将有助于你整体地理解和处理你的反应。部份想法和感受可以帮助幸存者安全地应对和处理所发生的事情。其他的想法有可能导致幸存者更痛苦或受伤害。

- 写下你观察到自己的一些行为。
- 问问自己这些行为背后的原因
- 想一想这些原因及其所引起的行为在短期和长期来说让你有什么感觉。
- 进行评估；它们对你有帮助还是没有帮助?

Copyright SARSAS

疏远他人

…当我疏远他人，我觉得比较容易控制但觉得更孤独。

疏远他人也许是一种本能的方式来保护自己避免受进一步的伤害。自我隔离常常是幸存者受强奸或虐待期间或之后的表现。犯罪的人可能迫使你将事情保密，威胁或告诉你这是很正常的事，或没有人会相信你。对再次信任他人变得格外审慎是很正常的。找其他人谈谈可以帮助你思考自己的想法和反应。当你有无益或自毁的想法时，其他人可以告诉你，他们亦可帮助你知道所发生的事情不是你的错。

抗拒亲密

…我怎可能再相信任何人？我觉得我的身体不再属于我。

很多人受强奸或虐待后会对亲密有恐惧。慢慢来，准备好才做。发生在你身上的不是性爱。性爱是不同的，因为你可以控制。伴侣的理解以及让你按你的节奏进行是很重要的。

性欲亢进

…我想取回身体的控制权。有时候，事后的感觉与我所预期的不一样。

有些人发现他们有很大的性需要，有时想与很多不同的人发生性关系。这可能是一种取回身体自主的方法。性爱是一件健康和自然的事情，但要留意是否把自己置身在危险的情况中。确保你是安全的并想想你的感觉如何。

高度戒备

…我长期处于边缘。

在创伤后对每一个声音和动作过度注意和警觉是正常的，因为你想保护自己免受伤害。当你懂得面对这种警觉背后的感觉和想法，事情就会变得容易些。

暂时尝试找一个可以令你觉得平静的安全地方，并每天到那里一次。

Copyright SARSAS

不想出去

…我不想看见他，或任何人。反正我没有力量走出去。

你的家可以是一个治疗的地方，在那里你可能会感最安全。短期内，那里或许可让你度过每一天。试着想一下长远来说对你有什么损害。是否有其他容易、易控制和安全的方法来实现这些事情?

酗酒/吸烟过多

…它让我更平静，有助社交。

这是在任何压力情况下所采取的正常应对机制。你会在什么情况下喝酒或吸烟？之前和之后的感觉如何?是否导致任何危机或具挑战性的情况?

易怒

…我对他人恶言相向。这不是他们的错我却疏远他们。

每个人都有烦躁的时候。极度烦躁可能是由于缺乏睡眠、感到被孤立或无法控制事情所引起。一天当中什么时候你会觉得烦躁?

接触他人虽然困难，但真的有帮助

隔离和保密是幸存者受强奸或虐待期间或之后的一般表现。你可能从来没有告诉任何人，因为你担心他们会如何想或说，又或害怕没有人相信你。与他人在一起可以分散你的注意力和令你得到安慰。

与其他人倾诉可以帮助你思考自己的想法和反应。当你有无益或自毁的想法时，其他人可以告诉你，并帮助你知道所发生的事并不是你的错。

Copyright SARSAS

除了识别与康复相关的行为外，还有识别行为背后的想法和感觉，创造一些全新的积极而有疗效的行为亦有帮助。 这里有一些提议：

- 致电、写信、电邮联络或探望朋友或家人
- 真诚地赞美
- 想想你的朋友和家人所带给你或他们对你的意义– 并告诉他们
- 参加小组活动（唱歌、手工艺和身心健康）
- 为陌生人做点好事
- 向慈善机构捐赠
- 为朋友制作光盘，艺术作品或相册
- 打印一首富有启发性的诗，并在城内宣传发布
- 登记成为器官捐赠者
- 善待自己

Copyright SARSAS

“如果我们改变内在，我们的外在生活也会改变”

Jean Shinoda Bolen

倾诉是永远不会太晚的

了解自己对异常情况所产生的反应是开始取回自主权及与人谈话的第一步。许多女士不认为他们可以与家人或朋友谈论发生的事情或事情如何影响他们的想法，但这并不代表你是孤独的。

被一个支持你的网络环绕，找一个你信任及肯聆听的人谈话 – **会有助治愈。**

其他支持网络。如果你想寻求协助，可以到哪里求助?

其他寻求援助的方法:

- 与值得信赖的朋友或家人交谈。仔细挑选这个人：你对他们是否有足够的信任，他们会否仁慈对待你并尝试明白你?
- 幸存者网上团体和论坛
- 性暴力幸存者会议/团体
- 在新环境中学习新技能
- 心理辅导，可透过你的家庭医生接受国家医疗服务（NHS），或透过专门服务
- 药物治疗如抗抑郁药 – 请咨询你的家庭医生

Copyright SARSAS

你可以跟谁说?

SARSAS 提供:

为女人和女孩而设的热线
0808 801 0456

为男人和男孩而设的热线
0808 801 0464

电子邮件
support@sarsas.org.uk

一对一支援，
心理辅导和小组工作。

SARSAS指南，关爱朋友和家人

主要反应：病理性重现

什么是病理性重现?

幸存者脑中常常会浮现被强奸或性虐待的逼真影像，让你觉得事件好像在重演。这些逼真的影像被称之为病理性重现，是以往创伤事件的活跃记忆。病理性重现可以在任何时间发生，不受控制及难以摆脱。

虽然病理性重现很糟很可怕，但同时证明这个人已经准备好处理创伤事件。

帮助自己应付病理性重现的一些方法:

1. **告诉自己你发生病理性重现：**学会辨认病理性重现时的身体变化。认识病理性重现前身体所发出的讯号。

2. **提醒自己，最坏的已经过去：**你现在的感受和触觉只是过往的回忆。实际事件在以前发生而你已经活过来了。

3. **稳步落实并专注现在：**使用你所有的感官，让自己专注于这里和现在。看看四周，留意不同的颜色及身边的对象。听不同的声音 – 音乐声、人声或你自己的呼吸声。感受你的身体，你的衣服、椅子或支撑着你的地板。在地上跺跺脚，可以让你知道你在哪里，你不再陷于一个无法逃脱的困局。

4. **呼吸：**当你感到惊慌，你的呼吸会变浅或完全停顿。因此，你的身体会因为缺氧而引起恐慌感觉、心跳加速、头痛欲裂、憋闷不适、冒汗、昏厥和眩晕。如果你深呼吸，某些恐慌就会停止。把你的手放在腹部然后吸气，使腹部胀起顶着你的手，然后呼气，使腹部凹进去。

5. **对比过去和现在：**提醒自己过去你在哪里而现在在哪里。“那时我在客厅里，现在我在自己的床上。”

6. **给自己建立边界：**有时候，当病理性重现发生时，你可能对人类的终结及世界的开始丧失观念：犹如你没有皮肤一样。用毯子包裹自己、抱着枕头或睡觉; 做些令你觉得被保护的事情。

Copyright SARSAS

7. **将病理性重现告诉你的朋友、伴侣或亲属：**在你身边的人认识病理性重现很重要，这样他们就知道可以怎样帮助你。在经历病理性重现期间或之后，你或会希望有人陪伴，又或你会倾向独处。选择你认为最有帮助的，然后让别人知道。

8. **给自己时间去复原：**病理性重现的威力很大，所以，在发生后给自己一点时间。不要期望自己能马上参与活动。小睡片刻，洗一个暖水浴或给自己一些宁静的时间。要仁慈、温柔和耐心的对待自己，让你的身体得到安慰。

9. **将你的记忆公开：**任何对强奸、性侵犯和儿童性虐待的影响有了解的人都是帮助你治愈的宝贵资源。如果你觉得可以，写下病理性重现时出现的情景、声音、气味、情绪和感觉都有帮助。写在纸上可以有助于你把它们忘掉。

10. **最后，知道你并非精神失常。**你正在治愈中，你正在处理创伤事件后的正常反应。

这些事实和建议改编自：

强奸和性暴力项目（Rape and Sexual Violence Project）
www.rsvporg.co.uk

Copyright SARSAS

主要反应： 自残行为

什么是自残行为?

自残行为是一个广义指故意伤害自己的行为。 它也被称为自我暴力、自我伤害或自毁。

自残可包括以下任何行为：

- 自我割伤、烧伤或削割皮肤
- 强迫自己清洁皮肤，有时使用漂白剂
- 拔掉头发
- 重复打自己的身体

人们也可以通过以下行为来伤害自己: 喝酒、吸烟或滥用药物（以上所有都可能令人上瘾）、吃太多/太少（可能导致饮食失调）、如厌食症、贪食症或强迫性饮食或工作过劳（导致精疲力尽）。

谁进行自残行为?

女人和男人都可以自残; 没有特定哪些人会自残，任何年龄、背景和文化的人都可以自残。

Copyright SARSAS

为什么人们要自残?

自残可以是一种方式:

- 表达、应付或麻醉痛苦的感觉
- 控制痛苦和时常令你困扰的感觉
- 惩罚自己；尤其当一个人没有自尊或在创伤事情中责怪自己
- 在困难的时候，通过做一些熟悉的事情，令自己得到安慰。当一些全新或混乱的感 觉出现时会有帮助。

许多自残的人会在当时感到绝望或觉得自己没有价值。因此，他们可能会忽视和/或否定自己的需要。如果他们的情感看似无法理解或处理，那么摧毁这些感觉似乎是唯一的解决办法。

关于自残的错误观念:

“这是一次失败的企图自杀”

自残是尝试努力生活而不是自寻短见。受伤或有可能危害生命，但情况不多。

“自残是寻求注意行为”

许多人都尽所能遮掩所有他们自残的证据。人们不是透过伤害自己来获得注意。

“自残是某人精神失常的迹象”

自残是极度痛苦的迹象 – 不是精神失常。

“自残的人是危险人物”

自残的人想要伤害的是自己而不是别人。事实上，大多数自残的人对伤害其他人这个想法感到震惊。

Copyright SARSAS

有什么可以帮助?

开始理解你自残的原因和意义将对你有帮助。写日记并问自己以下问题:

你在自残之前和之后有什么感觉? 问自己这个问题可以有助理解你所尝试处理的感觉。当你认知这些感觉，将会令你更容易找到另一种方法来处理。

自残对你的意义是什么? 这些感觉在你过往或现在的生命有什么含意? 你第一次自残是什么时候? 找出这些意义可以帮助你理解它能带给你什么东西。

为什么你想停止伤害自己? 是否因为来自他人的压力，希望减低自残的羞耻感和内疚感，或是你觉得自残对你已经没用?

如果你停止或减少自残，有什么资源可以援助你? 你身边是否有人清楚理解自残行为并想要支持你? 想想你希望从这些人身上得到什么以及他们如何帮助你。

通常你会在什么时候自残? 有特定模式吗? 例如，你总是在晚上自残，又或当你被独留家中时，你总是会自残。一般而言，改变某些例行公事或提前为某些状况作思想准备可能对自残有影响。

替代和分散注意力都是有效的工具。你能列出一些你可以做的其他事来代替自残吗? 例如：打电话给朋友或做一些活动（例如运动）来释放内心的感觉。

关于自残行为的专业人士信息

布里斯托妇女危机服务 (Bristol Crisis Service for Women) 为因自残行为而焦虑的妇女提供支持和信息。 **www.selfinjurysupport.org.uk/**

Copyright SARSAS

逐一拆解

在本页，你可以记录每部分你最喜欢的自助建议。

想法

感受

Copyright SARSAS

身体

行为

Copyright SARSAS

你认为此自助指南哪部分对你特别有帮助?

有没有任何其他想法是这里没有提及的?

我们真的非常希望了解你的意见和建议，以便日后我们能够与幸存者分享对他们有帮助的建议。

feedback@sarsas.org.uk

0808 801 0456

更多信息

The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse
有勇气去治愈: 给受儿童性虐待女性幸存者的指南
作者：Ellen Bass 和 Laura Davies

The Courage to be me
有勇气去做自己
作者：Nina Burrowes
www.ninaburrowes.com/index.php/books/the-courage-to-be-me/

NHS Bristol Little Book of WOW
布里斯托国家医疗服务的简明书(介绍五种身心健康方法)
www.happycity.org.uk/sites/default/files/WOW_A7.pdf%20FINAL.pdf

潘多拉计划 (Pandora's Project)
给幸存者的在线支持和资源
www.pandys.org

PODS
有关分离的信息
www.pods-online.org.uk

Nightmares and sleep problems
噩梦和睡眠问题
信息和自助服务
www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS_supportresources_nightmares.pdf

Rape, Abuse and Incest National Network
强奸、虐待及乱伦全国网络
给幸存者的在线网络和信息
www.rainn.org

Youtube上的心灵治疗音乐
例如：Jon Kabat-Zin

幸存者之路 (The Survivor Pathway)
有关爱文及森美斯的任何性暴力服务详情，请浏览：
www.survivorpathway.org.uk

SARSAS有一个大型图书馆存放书本和传单。我们很乐意帮助你寻找更多的信息。

Copyright SARSAS

SHG_CHI_v1_1216_7115

Somerset & Avon

rape & sexual abuse support

森美斯及爱文

强奸和性虐待支援

Copyright SARSAS

聆听 • 相信 • 支援

巴斯和东北森美斯　布里斯托　北森美斯　森美斯　南告罗士打