



Przewodnik samopomocy

Spis treści

Przewodnik samopomocy	3
Wprowadzenie	5
Jak reagujemy na traumę?	6
Dlaczego reagujemy w taki sposób?	8
Myśli	11
- Reakcje umysłu	11
- Sposoby radzenia sobie z myślami	14
Uczucia	18
- Reakcje emocjonalne	18
- Sposoby radzenia sobie z emocjami	19
Ugruntowanie - krok po kroku	21
Ciało	24
- Reakcje ciała	24
- Jak zadbać o swoje ciało?	24
Zachowania	27
- Działania	27
Nigdy nie jest za późno na rozmowę	31
Typowe reakcje: prześliski pamięci	32
Typowe reakcje: samookaleczanie	34
Podsumowanie	37
Dodatkowe źródła informacji	39

Przewodnik samopomocy

Niniejszy przewodnik przeznaczony jest dla ofiar gwałtu lub przemocy na tle seksualnym, które pragną zrozumieć i przeanalizować własne reakcje w odniesieniu do swoich osobistych doświadczeń. Ofiary gwałtu lub wykorzystywane seksualnie mogą mieć problemy ze swoimi myślami, uczuciami, zachowaniem oraz sposobem postrzegania świata.

Doświadczenie gwałtu może w istotny sposób różnić się od wykorzystywania seksualnego dzieci oraz od innych form przemocy domowej. Ten przewodnik samopomocy przeznaczony jest dla osób, które doświadczyły jakichkolwiek form przemocy na tle seksualnym, ponieważ reakcje i pytania, które się z tym wiążą mogą być podobne. To normalne, że ofiary przemocy czują się zagubione, agresywne, zaniepokojone, zastraszone, a także odczuwają wiele innych emocji. Z czasem, to wszystko jednak ulegnie poprawie.



Należy być wyrozumiałym i cierpliwym wobec siebie podczas przechodzenia przez wszystkie te emocje i reakcje oraz należy szukać właściwych sposobów na poczucie się lepiej. To z pewnością zajmie trochę czasu.

Doświadczenia każdego z nas są inne. Poszukiwanie pomocy w tym przewodniku to już jest krok naprzód w celu zrozumienia siebie i własnych reakcji.

W poszczególnych częściach przewodnika wyjaśniono niektóre typowe reakcje, a następnie podano pewne sugestie dotyczące samopomocy. Pomocne może okazać się zapisanie swoich sposobów na samopomoc obok naszych sugestii lub zaznaczenie sugestii, które Tobie wydają się szczególnie pomocne. Podczas zapoznawania się z treścią tego przewodnika warto jest pomyśleć o rzeczywistych sytuacjach, w których przedstawione sugestie pomocy mogą być w szczególności pomocne. Zdrowe i rozsądne sposoby radzenia sobie z własnymi problemem są zawsze najlepsze.

Dodatkowe informacje zawarte są w punkcie dotyczącym najczęściej występujących reakcji związanych z traumą. Informacje te znajdują się po części na temat czterech „części samego siebie”.

Wprowadzenie

Po doświadczeniu każdej formy przemocy możliwy jest powrót do normalnego życia. Może to wymagać wiele odwagi i cierpliwości. Należy być wyrozumiałym względem siebie i nie oczekiwać zbyt wiele w zbyt krótkim czasie.

Wiele reakcji związanych z gwałtem lub wykorzystywaniem seksualnym to naturalne mechanizmy obronne. Ciało i umysł człowieka reagują w sytuacjach zagrożenia poprzez:

- Strach i gniew - uczucia asekuracyjne
- Nieufność i zapominanie - myśli asekuracyjne
- Izolację i tworzenie drugiej tożsamości - zachowania asekuracyjne

Mechanizmy obronne mogą być stosowane przez długi czas po przeminieciu bezpośredniego zagrożenia. Niniejszy przewodnik ma na celu zachęcanie do analizy i przemyślenia, które z tych mechanizmów okazały się pomocne w radzeniu sobie z problemami, a które mogą opóźniać proces dochodzenia do siebie.

Pamiętaj: *Twoje obecne uczucia po doświadczeniu przemocy to normalne reakcje na nienormalną sytuację.*

Rozpoczęcie procesu rekonwalescencji wymaga odwagi. Chęć skorzystania z tego przewodnika to właśnie początek tego procesu. Prosimy zapoznawać się z jego treścią we własnym tempie: można robić sobie różne przerwy tak, aby nie przytłoczyć siebie informacjami.



Pamiętaj...

- *To nigdy nie była Twoja wina*
- *Wszelkie Twoje reakcje są normalne*
- *Wiele osób nie mówi o swoich przeżyciach nikomu przez wiele lat*
- *Większość gwałtocieli lub osoby stosujące przemoc na tle seksualnym jest znana swoim ofiarom*
- *Nie jesteś sam(a), zawsze możesz skorzystać z dostępnego wsparcia*

Jakie są reakcje na traumę?

Osoba, która doświadczyła szokującego, niespodziewanego lub traumatycznego incydentu, narażona jest na przeżycie głębokiego emocjonalnego i fizycznego szoku lub stresu. Wszystkie reakcje są normalne, jednak każda osoba zareaguje w bardzo unikalny i indywidualny sposób.



Poniżej przedstawiliśmy kilka typowych reakcji, jakie mogą wystąpić u osób, które przeżyły traumę:

Fizyczne

- Napięcie mięśni
- Zmęczenie i wyczerpanie
- Biegunka
- Brak chęci do robienia czegokolwiek
- Nadpobudliwość
- Suchość w ustach
- Pocenie się
- Ból głowy
- Zawroty głowy/napady śmiechu
- Niestabilny oddech
- Ucisk w klatce piersiowej
- Szybkie bicie serca
- Inny ból fizyczny

Emocjonalne

- Uczucie beznadziejności sytuacji
- Poczucie winy
- Depresja
- Uczucie braku bezpieczeństwa
- Drażliwość
- Niepokój
- Zmienność nastroju
- Ataki paniki
- Koszmary nocne
- Zapominanie
- Utrata wiary w siebie lub brak koncentracji

Behawioralne

- Nadmierne palenie tytoniu i/lub spożywanie alkoholu
- Przepracowywanie się lub nieprzychodzenie do pracy
- Zaniedbywanie siebie
- Cięcie się lub inne formy samookaleczania
- Obgryzanie paznokci
- Impulsywność
- Tiki, stukanie palcami itp.
- Słowotok
- Zmiany sposobu odżywiania



W niniejszym przewodniku będziemy często używali terminu osoby, które przeżyły traumatyczne zdarzenie.

Może teraz tego nie czujesz i uważasz, że z trudnością sobie radzisz ze swoim problemem, ale pamiętaj, że żyjesz i udało Ci się przetrwać najgorsze.

Dlaczego reagujemy w taki sposób?

Umysł człowieka działa zarówno racjonalnie, jak i intuicyjnie. Jeśli jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwo lub traumatyczne wydarzenia, intuicja bierze nad nami górę. Robimy wszystko, aby przetrwać.

Poszczególne nasze zmysły stale wysyłają sygnały do części mózgu zwanej ciałem migdałowatym. Ciało migdałowate analizuje te sygnały wyszukując wszelkich oznak grożącego nam niebezpieczeństwa. Jeśli znajdzie zagrożenie, wysyła sygnał do podwzgórza mózgu w celu uwolnienia hormonów obronnych. Wywołuje to jedną z pięciu następujących instynktownych reakcji:

Walka, ucieczka, bezruch, próba zaprzyjaźnienia się i omdlenie.

Umysł człowieka wybierze tę reakcję, która najprawdopodobniej pozwoli mu przetrwać i wyrządzić sobie jak najmniej krzywdy. Nie uwzględnia przy tym samopoczucia człowieka po przeżytej traumie. Podczas gwałtu lub przemocy dwie pierwsze opcje często są niemożliwe, ponieważ mogą prowadzić do dalszego urazu fizycznego lub psychicznego. Trzy ostatnie opcje są najbardziej powszechne, ponieważ narażają atakowaną osobę na najmniejsze ryzyko.

Ludzkie reakcje ewoluowały przez tysiące lat. Na przykład, zwierzęta udają martwe, aby uniknąć konfrontacji z drapieżnikiem (omdlenie) lub człowiek potrafi stać w bezruchu podczas, gdy widzi samochód nadjeżdżający w jego kierunku, zanim pomyśli, że musi usunąć się z drogi (bezzruch).

To wszystko dzieje się w ułamku sekundy. Ułamek sekundy później ciało migdałowate zaczyna zwalniać tempo wysyłania impulsu

alarmowego do racjonalnej części mózgu (kory mózgowej lub hipokampu). Kilka sekund później zaczynamy racjonalnie myśleć o zagrożeniu.

Ponieważ instynkt przetrwania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia eliminuje możliwość racjonalnego myślenia w perspektywie długoterminowej, strach może uniemożliwiać racjonalne myślenie podczas traumatycznego wydarzenia.

Jeśli wynik traumatycznego zdarzenia będzie pozytywny (przetrwanie), umysł nauczy się, aby ponownie tak zareagować w przyszłości. Czasami taka sama reakcja może być wykorzystywana ponownie w mniej ryzykownych sytuacjach. Może to prowadzić do podwyższonego stanu świadomości ryzyka lub uczucia drętwienia.



Nie potrafię o
tym rozmawiać

Gdybym nie...

Oni powinni byli
mnie chronić

Nie radzę
sobie z tym...

Nikt tego nie
rozumie

Nie kontroluję
sytuacji

Myśli



Reakcje umysłu

Zaprzestanie myślenia o gwałcie lub przemocy może być bardzo trudne. Próba zrozumienia tego, co się stało może być dezorientująca i może prowadzić do myślenia o sobie w nieprawdziwych kategoriach.

Obwinianie siebie

- Powinienem/powinnam mieć... *Osoba, która to Tobie wyrządziła,*
- Nie powinienem/powinnam mieć... *dokonała wybór. Nie wolno się obwiniać.*
- Zasłużyłem(am) sobie na to bo... *Twoje reakcje były normalne w sytuacji, która nie powinna mieć miejsca przetrwałeś(aś).*

Bezradność

- Nie potrafię funkcjonować... *Będąc tu dzisiaj potwierdzasz, że dajesz*
- Nie radzę sobie... *sobie radę.*

Trudności w koncentracji spowodowane przez:

- Bezsenność *Są to normalne reakcje w chwili, gdy*
- Koszmary nocne *Twój umysł analizuje przeżytą traumę.*
- Dysocjację *Wszystkie sprawy ułożą się i coraz łatwiej*
- Dezorientację *będzie można sobie z nimi poradzić.*

Trudności w opowiedzeniu o tym, co się stało

- Nie potrafię wypowiedzieć *To normalne, że rozmowa na temat*
- tego słowa... *gwałtu lub przemocy budzi strach. Daj*
- Nikt mi nie uwierzy... *sobie czas. Powiedz to własnymi słowami,*
- na swój własny sposób. Nigdy nie jest za*
- późno, aby z kimś porozmawiać*

Strach

- Strach przed tym, co ludzie powiedzą
- Obawa, że sprawca
- Obawa, że nikt nie uwierzy
- Cyklicznie pojawiający się paniczny strach

Zastosować przemoc, ponieważ umyślnie wywołują strach w swoich ofiarach. Teraz jesteś bezpieczny(a) i znajdujesz się wśród osób, które Ci wierzą i będą Cię wspierać, jeśli tylko zdecydujesz się o tym powiedzieć.

Myśli wywołujące gniew

- Oni powinni byli mnie chronić
- Nikomu nie można ufać

Uczucie gniewu może pojawić się, gdy ktoś zawiedzie Twoje zaufanie lub poczucie bezpieczeństwa. Jest to normalne, jednakże staraj się przeanalizować i rozważyć, kogo należy naprawdę obwinić.

Wstręt do siebie

- Jestem zhańbiony(a) i obrzydliwy(a)
- Nikt nigdy mnie nie zrozumie
- Nikt mnie już nigdy nie pokocha

Jesteś wart znacznie więcej niż postrzegasz siebie, bo tym, co Ci wyrządzono. Musiałeś(aś) poradzić sobie z traumatycznym zdarzeniem, ale wciąż jesteś sobą.

Uczucie zmiany

- Nikt mnie nie rozumie
- Nic nie będzie już takie samo

Każdy człowiek jest inny. Wszystko, co się nam przytrafia ma potencjał, aby nas umocnić.

Przeblyski pamięci

Przeblyski pamięci to nagłe, niespodziewane i wyjątkowo żywe nawroty wspomnień. Podczas przeblysków pamięci odczuwamy, że wydarzenie z przeszłości dzieje się na nowo - możemy widzieć, słyszeć, odczuwać i wyczuwać zapachy tak jak by wszystko działo się teraz. Jest to również pamięć nieprzetworzona. Bardziej szczegółowe informacje na temat przeblysków pamięci znajdują się na stronie 32.



Ludzki duch jest silniejszy niż wszystko, niezależnie od tego co się stanie.



Pamięć. Osoby, które przeżyły traumę są często dręczone nie tylko wspomnieniami dotyczącymi tego, co się stało, ale również tym, w jaki sposób to pamiętają. Hormony uwalniane podczas instynktownych reakcji na traumę (patrz strona 8) mogą również wpływać na tę część mózgu, która jest odpowiedzialna za pamięć. Może to uniemożliwić przywoływanie pewnych wspomnień lub powiązywanie ich z czasem i miejscem. Te części mózgu, które były najbardziej aktywne podczas incydentu zadecydują, w jaki sposób incydent ten będzie zachowany w pamięci i w jaki sposób będzie przywoływany w późniejszym okresie. Przemoc na tle seksualnym i gwałt to bardzo traumatyczne doświadczenia. Wspomnienia powiązane z nimi mogą być:

- **Natrętne** (wspomnienia te powracają, ponieważ sprawa ta nie została zakończona mimo że w jakiś sposób chcesz to zakończyć)
- **Fragmentaryczne** (zapamiętywane są tylko niektóre momenty)
- **Sensoryczne** (obrazy, dźwięki, zapachy i uczucia podczas przeżyć pamięci są tak wyraźne, że zdarzenie to zostało zapamiętane przez wszystkie lub połączenie niektórych zmysłów)
- **Niechronologiczne** (nie zawsze pamięta się wydarzenia w odpowiedniej kolejności)
- **Niewerbalne** (trudno jest wyrazić to słowami)
- **Niekontekstowe** (zapamiętane są główne aspekty, ale trudniej jest zapamiętać gdzie/kiedy itd.)
- **Puszczone w niepamięć** (można nie pamiętać o czymś przez lata, po czym przeszłe zdarzenia mogą zostać przywołane we śnie bądź też w formie fragmentarycznej lub w postaci bardzo wyraźnych przeżyć pamięci. W tej postaci może to być trudne do zaakceptowania)

Organizacja SARSAS zgromadziła wiele informacji na temat pamięci. Prowadzimy też badania naukowe na ten temat. W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt.

Sposoby radzenia sobie z własnymi myślami



Zrzucenie z siebie ciężaru. Przelanie myśli na papier pozwala zrzucić z siebie cały ciężar problemu. Umożliwia to analizę problemu z innej perspektywy i zastanowienie się, czy taki sposób radzenia sobie z problemem jest skuteczny.



Zwrócenie uwagi na czynniki wyzwalające. Czy potrafisz ustalić co, kiedy, gdzie i kto wyzwała u Ciebie przebiegłości pamięci lub niepokój? Identyfikacja czynników wyzwalających pomoże Ci w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach lub w unikaniu ich. Pomoże to również przygotować się na nie.



Przemyślenie istotnych spraw. Zrób listę ważnych dla Ciebie rzeczy, które pomagają Ci w życiu. Mogą to być:

- **zasoby wewnętrzne** (np. dobre wspomnienia i doświadczenia, wcześniejsze sukcesy, pozytywne cechy i mocne strony, sprawy duchowe/religijne)
- **zasoby zewnętrzne** (np. osoby, które kochają(ły) Cię i wierzą(yły) w Ciebie, przyroda, zwierzęta, konkretne przedmioty, miejsca, w których czujesz się bezpiecznie, aktywności, aspiracje)
- **wymień te zasoby**



Narysuj coś lub zrób kolaż, który pomoże Ci, gdy będziesz czuć smutek lub przygnębienie. Umieść swoje dzieło w miejscu, w którym mógłoby Cię inspirować.



Litery mojego imienia. Napisz swoje imię dużymi literami. Opisz siebie używając liter swojego imienia. Każda litera musi odzwierciedlać coś pozytywnego związanego z Tobą (umiejętności, upodobania, itp.). Na przykład opis imienia Sam: Sympatyczny, Artystyczny, Muzykalny. Zrób z tego plakat z imieniem lub zaprojektuj wizytówkę.

**‘Co to za słowa, które nie zostały jeszcze wypowiedziane?
Co chcesz powiedzieć? Isnieje wiele milczeń, które powinny
zostać przerwane.’**

Audre Lorde (amerykański pisarz żyjący w XX wieku)



Pamiętnik pozytywnych zdarzeń. Przed położeniem się do łóżka zapisuj trzypozytywne zdarzenia, które wydarzyły się każdego dnia, np. odwiedziłem(am) moje ulubione miejsce, w końcu pozmywałem(am)naczynia, dzisiaj nie miałem(am) przebłysku pamięci. Przeglądaj swój pamiętnik, gdy się smucisz lub nie możesz spać.



Znajdź lub opracuj swoją mantrę. Mantra to osobiste oświadczenie lub wyrażenie dotyczące nadziei i swoich możliwości. Powtarzaj swoją mantrę codziennie; używaj jej do inspirowania lub zachęcania siebie lub wyciszania negatywnych myśli. Poniżej zamieściliśmy kilka przykładów:

- Modlitwa Metta: "Niech wszystkie istoty żyją w pokoju. Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe. Niech wszystkie istoty będą bezpieczne. Niech wszystkie przebudzą się w świetle swojej prawdziwej natury. Niech wszystkie istoty będą wolne."
- "Jestem w stanie to zrobić."
- "Jestem dla siebie dobry."
- "Boże, użycz mi pogody ducha, aby zaakceptować rzeczy, których nie mogę zmienić, odwagi, abym zmienić to, co jestem w stanie oraz mądrości, aby dostrzegać różnice."



Osoba, którą najbardziej cenię. Czy jest taka osoba, którą znasz (lub znałeś(aś)) i którą zawsze Cię wspierała i wierzyła w Ciebie? Miej zawsze przy sobie zdjęcie lub jakąkolwiek pamiątkę od tej osoby. Zwracaj się do niej (poprzez dotyk, patrzenie na nią), kiedy tylko jej potrzebujesz.



Odpowiedź osoby, którą cenię sobie najbardziej. Pomyśl, co powiedziałaaby do Ciebie osoba, którą cenisz sobie najbardziej, jeśli nurtowałaaby Ciebie nieprzyjemne myśli lub zdarzyłoby się coś przykrego..



Jaka byłaby Twoja odpowiedź? Jeśli ktoś z Twoich bliskich zwierzyłby Ci się z takich samych problemów, jak Twoje, to jaka byłaby Twoja odpowiedź? Co możesz zrobić, aby ją wesprzeć?



Rozpraszanie uwagi. Zrób listę rzeczy, które pomagają Ci w odwróceniu uwagi od Twoich problemów.

- Kontakt z przyjacielem
- Oglądanie ulubionego filmu lub programu TV
- Robienie czegoś kreatywnego
- Taniec
- Owijanie się kołdrą w kokon, aby poczuć się bezpiecznie
- Odwiedzanie miejsca, które sprawia, że czujesz się bezpiecznie (na przykład mieszkanie znajomego lub członka rodziny, park lub punkt widokowy, muzeum/galeria, kawiarnia)
- Przytulanie zwierzęcia domowego lub zabawa z nim
- Prace wolontariackie (niektóre osoby w okresie rekonwalescencji wyciszą się poprzez pomoc innym ludziom, zwierzętom bądź też pracując na rzecz ochrony środowiska)



Postaraj się wypracować sobie rutynę spokojnego zasypiania.

Samotność lub zbyt wnikliwe myślenie może być prawdziwym wyzwaniem w stanie spoczynku. Możesz sobie pomóc poprzez zapalenie światła lub słuchanie radia bądź też uspokajającej muzyki. Ekrany urządzeń elektronicznych nie pomagają w relaksowaniu się. Alkohol pobudzi Cię zamiast zrelaksować ze względu na zawarty w nim poziom cukru. Spowolnij swój oddech - odliczaj do 4 przy wdechu i do 7 przy wydechu.



Nie obwiniaj siebie. Jeśli przyłapiesz się na myśleniu: 'Dlaczego nie zrobiłem(am)...', 'To była moja wina', 'Powinienem być/powinna być...'; zadaj sobie następujące pytania:

- Czy mam na to dowód?
- Jeśli ktoś opowiedziałby mi taką samą historię, kogo bym obwinił(a)?
- Czy o tym, co się stało, można myśleć w inny sposób?
- Jakie są pozytywne, a jakie negatywne strony takiego sposobu myślenia?
- Jakie błędy logiczne popełniam?
- W jaki sposób osoba, którą najbardziej cenię, powiedziałaby, że to nie była moja wina?
- Co powiedziałaby w związku z tym organizacja taka jak SARSAS?



Czy jeśli Twój przyjaciel lub ktoś z rodziny opowiedziałby o podobnym incydencie to kogo byś obwinił(a)? Czy uważał(a)byś, że ta osoba powinna była zareagować w inny sposób? Czy zmieniłby się Twój sposób myślenia o tej osobie?

Nie pozwól, aby spoglądanie w przeszłość wywoływało w Tobie negatywne wspomnienia/reakcje. Przetrwałeś(aś) i jesteś na etapie rekonwalescencji.

'Zwracaj uwagę na to, jakie emocje kłębią się w Tobie i niech to będzie Twoim priorytetem.... To, co dzieje się w Twojej najszybszej jaźni, warte jest całej Twojej miłości: musisz znaleźć sposób na to, aby to pokonać.'

Rainer Maria Rilke (niemiecki poeta żyjący w XX. wieku)

Uczucia

Twoje reakcje emocjonalne

Podczas radzenia sobie z traumą, możesz odczuwać:

- ogromną masę uczuć, które są trudne do oddzielenia lub
- nicość

Osoby, które przeżyły traumę są czasem przytłoczone przez nadmiar różnych uczuć. Może to być ściskanie w gardle, ból brzucha lub nawet inne objawy. Może to być też mieszanka uczuć, które są trudne do opisanie.

Gdy przyjrzymy się tym uczuciom, dostrzeżemy w nich każde z osobna. Często pomocna jest analiza tych uczuć, identyfikacja każdego z osobna oraz próba zrozumienia tego, co się za nimi kryje.

Zacznij analizować swoje uczucia indywidualnie:

Gniew nie jest Twoim wrogiem. Gniew może wskazywać na to, że to, co jest dla Ciebie ważne, jest zagrożone. Gniew chroni Cię przed przyszłą zdradą. Jest on pewnego rodzaju ostrzeżeniem i wezwaniem do zareagowania na czynnik, który go wywołał. SPOSÓB, jaki dana osoba wybierze do radzenia sobie z gniewem może czasami być niewłaściwy i stanowić problem sam w sobie, ale nie dotyczy to samego uczucia.

Wstyd należy do grupy jednych z najbardziej negatywnych emocji. Ludzie odczuwają zazwyczaj wstyd, ponieważ czują, że nie są wystarczająco w czymś dobrzy lub myślą, że coś jest z nimi nie tak. Niestety wstyd może sprawić, że ludzie boją się rozmawiać z osobami, które mogą zaoferować im wsparcie i które mogłyby im pomóc w dostrzeżeniu, że nie zasługują na to, aby odczuwać wstyd.

Samotność. Wiele osób, które przeżyły traumę nie potrafi potem nikomu zaufać. Mogą one obawiać się dzielenia swoimi doświadczeniami z innymi oraz odczuwać, że są same i że nikt nie jest w stanie zrozumieć tego, co one czują ani przez co przeszły.

Pustka. Uczucia są czasami tak bardzo przytłaczające, że - aby sobie z nimi poradzić - osoba, która przetrwała traumę puszcza je wszystkie w niepamięć. Są to tak zwane zdysocjowane emocje. Możesz obawiać się, że inne osoby będą Cię obwiniać bądź też, mogłeś od kogoś usłyszeć, że to była Twoja wina. To absolutnie nieprawda. W przypadku wykorzystywania seksualnego wina zawsze leży po stronie sprawcy.

Pamiętaj, że wokół Ciebie są osoby, które rozumieją te uczucia i chcą Ci pomóc.

Sposoby radzenia sobie z reakcjami emocjonalnymi

Ustal sobie małe i możliwe do zrealizowania cele:

- Ugruntuj swoje uczucia skupiając się na jakimś przedmiocie (patrz strona 21)
- Wyraż swoje uczucia w bezpiecznym środowisku
- Określ i nazwij każde ze swoich uczuć
- Postaraj się wyrzucić je z siebie, wypisać je lub rozmawiać o nich
- Zaakceptuj, że Twoje uczucia są dozwolone i normalne. Każde z nich jest wynikiem czegoś. Każde z nich jest Twoim uczuciem
- Posortuj je pod względem okresu, do jakiego przynależą - przeszłości lub teraźniejszości
- Przeanalizuj myśli, które wywołują każde z uczuć



Dokładnie je przeanalizuj. Zamknij oczy i określ najodleglejszy dźwięk, jaki słyszysz. Po 30 sekundach zakończ nasłuchiwanie i wsłuchaj się w najbliższy dźwięk, jak jesteś w stanie usłyszeć. Mogą to być dźwięki wydawane przez Ciebie, takie jak Twój oddech lub bicie serca. Powtórz to.

Wywrzuc z siebie te uczucia. Możesz naszkicować mapę swoich uczuć i zaznaczyć kolorami każde z nich. Pomyśl na temat rozmiaru każdego z uczuć i przydziel im odpowiednią ilość miejsca na papierze. Przeanalizuj swoje myśli, które kryją się za najsilniejszymi uczuciami i zastanów się, skąd one pochodzą.

Wykorzystaj czas w samotności na nauczenie się czegoś nowego lub na ćwiczenie czegoś co umiesz lub traktujesz jako hobby. Jeśli nie czujesz się na to gotowy(a) lub nie zawsze jesteś w dobrym nastroju, aby przebywać w gronie innych osób, wypełnienie wolnego czasu ulubionymi zajęciami może pomóc w złagodzeniu uczucia samotności. Na przykład nauka języka obcego, zajęcia artystyczne lub muzyczne to rzeczy, które można robić w samotności. Do tego celu można wykorzystać na przykład filmy znajdujące się na YouTube.

Korzystaj z cytatów, które zawierają istotne przesłania. Wyszukaj kilka cytatów, które zawierają istotne przesłania trafiające do Ciebie. Wyeksponuj je w odpowiednim miejscu. Wykonaj z nich plakat. Przeczytaj je na głos. Pomyśl o nich. Uwierz ich przesłaniu.

Spróbuj skorzystać z pomocy poradni lub indywidualnego wsparcia. Może to być pomocne w wyrażaniu i radzeniu sobie z uczuciami, takimi jak niepokój, obawa, gniew, depresja, wina, wstyd oraz niska samoocena. Uczenie się wyrażania swoich uczuć i doświadczeń przy wsparciu specjalisty lub bezstronnej zaufanej osoby może dać Tobie poczucie, że będziesz zrozumiany(a) i wspierany(a) oraz pomoże w zaakceptowaniu i dowartościowaniu siebie.

Ugruntowanie

Wskazówki

1. Metoda ugruntowywania uczuć może być stosowana wszędzie, w dowolnym miejscu lub czasie i nikt nie musi wiedzieć, że właśnie to robisz.
2. Zastosuj metodę ugruntowywania, gdy czujesz, że zaraz coś wywoła u Ciebie silne emocje, poczujesz, że chcesz zażyć narkotyki/używkę, samookaleczyć się lub poczujesz się odizolowany(a).
3. Możesz ocenić swój nastrój w skali 0-10 przed i po wykonaniu ćwiczenia.
4. Miej oczy otwarte, aby pozostać w kontakcie z rzeczywistością.
5. Na tym etapie przestań mówić o negatywnych uczuciach, Twoim celem jest odwrócenie od nich uwagi.
6. Skup się na teraźniejszości, a nie na przeszłości czy przyszłości.
7. Ugruntowanie to coś więcej niż metoda relaksacyjna, stosowane jest w celu odwrócenia uwagi od bardzo negatywnych uczuć. Uważa się, że jest to bardziej skuteczna metoda w leczeniu traumy niż sama relaksacja.

W jaki sposób tego dokonać

Ugruntowanie psychiczne

1. **Rozejrzyj się dookoła i opisz szczegółowo miejsce, w którym się znajdujesz**, np. 'jestem w pociągu, widzę drzewa i rzekę...'
2. **Gry psychologiczne**, np. wymienianie poszczególnych liter alfabetu, myśląc o różnych przedmiotach takich jak rasy psów, miasta itp.
3. **Podróż w czasie**, jeśli cofnąłeś/cofnęłaś się w czasie, możesz powoli powracać do teraźniejszości, np.: mam teraz 9, 10 lat itd. aż dojdiesz do aktualnego wieku.
4. **Opisuj swoje codzienne zajęcia ze szczegółami**, tak jak w przepisie kulinarnym.
5. **Obrazy**, np. wyobraź sobie znak stop, odjeżdżanie na łyżwach od bólu, zmianę kanału TV na coś ciekawszego bądź też ścianę, która stanowi barierę pomiędzy Tobą a bólem

6. **Zapewnienia dotyczące bezpieczeństwa.**
Pomyśl sobie 'Jestem teraz bezpieczny(a), jestem w teraźniejszości, a nie w przeszłości, jestem w tym miejscu, a dzisiejsza data to...'
7. **Podejdź do sytuacji z dystansem**, pomyśl o czymś zabawnym.
8. **Skoncentruj się**, powiedz alfabet od tyłu lub wykonuj w myślach bardziej skomplikowane obliczenia.

Ugruntowanie fizyczne

1. **Włóż ręce pod ciepłą lub zimną bieżącą wodę.**
2. **Skoncentruj się na oddychaniu**, skup się na każdym wdechu i wydechu, spowolnij oddech i powtarzaj słowo "bezpieczny" podczas każdego wdechu.
3. **Jak najmocniej ściśnij swoje krzesło.**
4. **Dotykaj różnych przedmiotów**, swój długopis, swoje klucze itp.
5. **Wciskaj swoje pięty w podłogę**; uświadom sobie, że twardo stoisz na ziemi.
6. **Noś w kieszeni przedmiot**, który pozwala Ci skoncentrować się na ziemskich sprawach, na przykład niewielki kawałek skały itp., który możesz dotknąć, gdy tylko najdą Cię trudne myśli.
7. **Ćwiczenia rozciągające.** Rozciągnij swoje palce rąk lub nóg tak daleko, jak to możliwe.
8. **Zaciśnij i rozluźnij swoje pięści.**

Ugruntowanie łagodzące

1. **Mów do siebie przyjemne rzeczy**, np. przejdiesz przez to, dasz radę, itp.
2. **Zobrazuj osoby**, na których Ci zależy, przeglądaj ich zdjęcia.
3. **Pomyśl o bezpiecznym miejscu**, może ono być rzeczywiste lub wyimaginowane, np. plaża, góry itp.
4. **Powiedz sobie**, że sobie poradzisz, na przykład: dam sobie z tym radę, dokonałem(am) tego już wcześniej itp.

5. **Zaplanuj coś**, co Cię ucieszy, na przykład pyszne danie, kąpiel w pianie itp.
6. **Pomyśl o sprawach**, na które czekasz, np. spotkanie z przyjacielem.

Co zrobić, jeśli metoda ugruntowywania nie pomaga

Osoby, które stosowały metodę ugruntowywania twierdzą, że metoda ta pomaga, jednakże, aby była skuteczna, wymaga praktyki. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym więcej osiągniesz, dlatego też staraj się wykonywać te ćwiczenia każdego dnia, po czym stanie się to automatyczne. Nie musisz korzystać z metod wymienionych powyżej, może sobie obmyślić własną metodę która okaże się dla Ciebie skuteczniejsza. Staraj się rozpocząć ugruntowywanie jak najszybciej, jak tylko będziesz w złym nastroju, na przykład zaraz po wystąpieniu przebiegów pamięci, nie zostawiaj tego na później. Możesz nagrać wiadomość, którą użyjesz do ugruntowania swoich emocji, a którą będziesz mógł/mogła odtworzyć w każdej chwili. Jeśli nie chcesz używać własnego głosu, możesz poprosić bliską osobę, aby Ci pomogła. Możesz również nauczyć swoją rodzinę i przyjaciół metody ugruntowywania, dzięki czemu będą mogli Ci pomóc, gdy poczujesz się przytłoczony(a). Zapamiętaj, która metoda jest najbardziej skuteczna, możesz do tego użyć skali oceny nastroju i pamiętaj, aby się nie poddawać!

Ciało

Reakcje Twojego ciała

Nasze ciała zdolne są przedłużać traumę związaną z gwałtem lub przemocą na tle seksualnym. Każda osoba, która przeżyła traumę reaguje inaczej.

1. Przeanalizuj indywidualne reakcje Twojego ciała, jak również reakcje innych osób, które przeżyły podobną traumę
2. Rozważ, które reakcje organizmu powiązane są ze stosowaniem przemocy wobec Ciebie i dlaczego Twój organizm reaguje w taki sposób
3. Myśl/mów o tym, czy te reakcje pomagają lub przeszkadzają Tobie w obecnym życiu
4. Podejmij decyzję o tym, czy zamierzasz radzić sobie z reakcją/reakcjami swojego organizmu.

Niektóre reakcje organizmu na gwałt lub przemoc to:

- Zespół drażliwego jelita
- Bóle
- Napięcia
- Bóle głowy
- Zmiany w mowie ciała

Uświadomienie sobie zmian i wzorców w reakcjach organizmu jest pierwszym krokiem w kierunku ich kontrolowania.

Nie wymagaj od siebie zbyt wiele na raz. Istnieje wiele różnych sposobów pracy nad własnym ciałem - zaczynając od jogi, poprzez masaż, a kończąc na ćwiczeniach wzmacniających. Jeśli czujesz, że któraś metoda na Ciebie nie działa, zmień ją i spróbuj czegoś innego.

Sposoby dbania o własne ciało

Silniejszy organizm może pomóc Ci w radzeniu sobie ze zwiększoną aktywnością Twojego ciała.

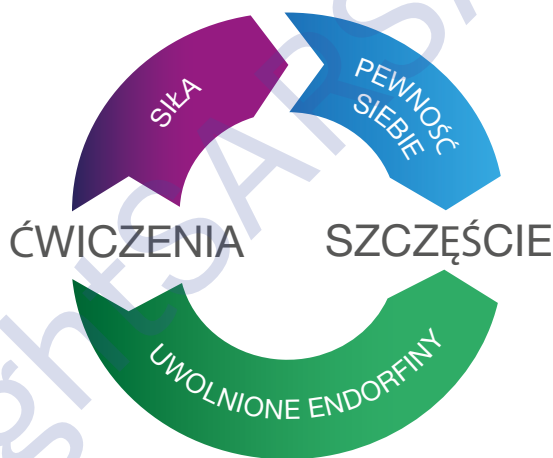
W którym miejscu odczuwasz największy ból? Czy istnieje jakaś możliwość, aby uśmierzyć ten ból za pomocą leków, pomocy specjalisty (np. lekarza pierwszego kontaktu, specjalisty z NHS Direct lub poradni medycznej), bądź też domowych sposobów?

Jeśli nie czujesz się komfortowo, aby porozmawiać z lekarzem mężczyzną, masz prawo poprosić o konsultację z lekarzem kobietą. Możesz również odmówić badań, w przypadku których nie czujesz się komfortowo. Wszyscy specjaliści powinni zapytać Cię o pozwolenie na przeprowadzenie badań lub dotykanie Ciebie.

Sposoby na ukojenie ciała:

Uwalnianie pozytywnych związków chemicznych poprzez wykonywanie ćwiczeń fizycznych.

Częste i regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych wzmacnia układ odpornościowy, poprawia zdrowie psychiczne, pomaga w zapobieganiu depresji, i zwiększa poczucie własnej wartości. Wykonywanie ćwiczeń pomaga również w problemach z zasypianiem.



Trening siłowy. Bycie silniejszym pomaga nam w lepszej kontroli naszych ciał i środowisk.

Daj sobie czas na zregenerowanie się: spanie. Wyłączenie komputera, telewizora lub tabletu 45 minut przed położeniem się spać pomaga nam w zrelaksowaniu umysłu i przygotowaniu się do spania.

Śmiech. Obejrzyj swoją ulubioną komedię. Śmiech uwalnia endorfiny, które są naturalnymi środkami przeciwbólowymi naszego organizmu. Śmiech powoduje zrelaksowanie całego ciała.

Pomyśl, w jaki sposób mógłbyś/mogłabyś zmniejszyć spożywanie alkoholu, kofeiny, cukru lub palenie papierosów. Używki te mogą sprawiać, że czujesz się lepiej przez krótki okres, a poszukiwanie rzeczy, które sprawiają, że czujesz się lepiej jest naturalne i normalne. Zidentyfikowanie rzeczy, które sprawiają, że czujemy się gorzej przez dłuższy okres i zredukowanie ich spożycia może być korzystne dla naszego ciała i umysłu.

Techniki relaksacji nie zawsze mogą być pomocne w przypadku zespołu stresu pourazowego. Jeśli próba zrelaksowania się sprawia, że stajesz się bardziej niespokojny(a): możesz spróbować ćwiczeń fizycznych, które pomogą Ci w uwolnieniu energii i zbieraniu sił.



Zachowanie

Twoje działania

U osoby, która ucierpiała z powodu gwałtu lub przemocy, mogą występować zaburzenia zachowań. Istnieje wiele powodów, dlaczego osoba, która przeżyła traumę zachowuje się w taki, a nie inny sposób. Zawsze za naszym zachowaniem będą kryły się pewne myśli i uczucia:

Myśli lub uczucia chroniące własną osobę, które są związane z występowaniem danego zachowania:

- Obawa, że sekret, który często lub zawsze znajduje się w naszym umyśle, może wyjść na jaw
- Myśli, że możemy zostać odrzuceni przez innych
- Obawa przed zadawaniem pytań
- Uczucie braku zaufania względem innych
- Próba kontrolowania niepokoju lub narażenia na wyzwolenie dręczących myśli/wspomnień
- Próba zablokowania wspomnień
- Próba niedopuszczenia do uwolnienia dręczących myśli/wspomnień poprzez odwracanie od nich uwagi
- Obawa związana ze spotkaniem sprawcy przemocy
- Obawa przed wystąpieniem ataku lęku na oczach innych osób

W celu zmiany swoich zachowań trzeba wierzyć, że dokonanie tych zmian jest istotne, jak również mieć pewność siebie, że dokonanie tych zmian jest możliwe. Identyfikowanie myśli i uczuć, które powiązane są z danym zachowaniem pomoże Ci w zrozumieniu własnych reakcji i ogólnej pracy nad nimi. Niektóre z tych myśli i uczuć mogą pomóc osobom, które przeżyły traumę w radzeniu sobie z zaistniałą sytuacją. Inne z nich mogą spowodować, że osoba, która przeżyła traumę poczuje się jeszcze bardziej strapiona lub pokrzywdzona.

- Opisz na kartce niektóre zachowania występujące u Ciebie.
- Zapytaj siebie, jakie są powody tych zachowań.

- Pomyśl, w jaki sposób powody te oraz zachowanie, które są przez nie wywołane, wpływają na Twoje samopoczucie w okresie krótko- i długoterminowym.
- Przeanalizuj je: czy są one pomocne, czy też przeszkadzają?

Odpychanie od siebie innych osób

...Gdy odpycham od siebie inne osoby, czuję, że mam lepszą kontrolę nad sobą, ale jednocześnie czuję się bardziej samotnie.

Odpychanie od siebie innych osób może być instynktownym sposobem ochrony przed dalszym wyrządzeniem krzywd. Izolacja może często odzwierciedlać w jaki sposób osoba, która przeżyła traumę zachowywała się podczas gwałtu lub stosowania przemocy lub po tym. Sprawca przemocy mógł zmuszać ofiarę przemocy do zachowania tajemnicy poprzez groźby lub twierdzenie, że to jest normalne bądź też, że nikt jej nie uwierzy. Bycie ostrożnym w ponownym zaufaniu innym osobom jest normalne. Znalezienie innych osób, z którymi można na ten temat porozmawiać, może pomóc Ci w przeanalizowaniu własnych myśli i reakcji. Inne osoby mogą pomóc Ci zidentyfikować myśli, które nie są pomocne lub są negatywne, jak również pomóc Ci w zrozumieniu, że to, co się stało, nie było Twoją winą.

Unikanie kontaktów intymnych

...Czy jeszcze kiedykolwiek komuś zaufam? Czuję, jakby moje ciało nie należało do mnie.

Wiele ofiar gwałtu lub przemocy unika kontaktów intymnych. Daj sobie czas, musisz się do tego odpowiednio przygotować. To, co się wydarzyło, nie miało nic wspólnego z seksem. Prawdziwy akt miłosny wymaga Twojej świadomej zgody. Istotnym jest, aby Twój partner rozumiał to i pozwolił, aby wszystko miało miejsce w swoim własnym czasie.

Nadpobudliwość seksualna

...Chcę znowu poczuć kontrolę nad swoim ciałem. Po tym wszystkim, czasami nie czuję już tego, co kiedyś.

Niektóre osoby, stwierdzają że chcą mieć dużo seksu, czasem z wieloma kolejnymi partnerami. Do

pewnego stopnia może to stanowić sposób na ponowne przejście kontroli nad swoim ciałem. Seks jest rzeczą naturalną i zdrową jednak nie wolno dopuścić, aby wiązał się z niebezpiecznymi konsekwencjami. Zawsze pamiętaj o swoim bezpieczeństwie i o tym, jak się z tym czujesz.

Zwiększona czujność

...Stale jestem na krawędzi.

Stała czujność i wyczulenie na każdy dźwięk i ruch dookoła jest normalne po traumatycznych przeżyciach, ponieważ w ten sposób zabezpieczamy się przed niebezpieczeństwem. Praca nad swoimi odczuciami i myślami, które przyczyniają się do tej czujności stanie się z czasem łatwiejsza. Na początku spróbuj znaleźć jakieś miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i jesteś w stanie się w nim uspokoić i chodź tam raz dziennie.

Niechęć do wychodzenia z domu

...Nie chcę widzieć jego ani nikogo więcej. Poza tym, nie mam siły, aby wyjść z domu.

Twój dom może być miejscem terapeutycznym, w którym czujesz się najbezpieczniej. Na krótki okres pozostawanie w domu może pomóc Ci w przetrwaniu. Jednak spróbuj pomyśleć, co tracisz w dłuższej perspektywie. Czy są jakieś inne sposoby na osiągnięcie tego samego, postępując małymi krokami, w przemyślany i bezpieczny sposób?

Spożywanie większych ilości alkoholu / nadmierne palenie tytoniu

...To pomaga mi się uspokoić, otworzyć się na innych.

Są to normalne mechanizmy radzenia sobie w trudnych i stresujących sytuacjach. W jakich sytuacjach pijesz alkohol lub palisz papierosy? Jak czujesz się przed i po tym? Czy takie zachowanie prowadzi do ryzykownych lub trudnych sytuacji?

Większe rozdrażnienie

...Stale denerwuję się na ludzi. Wiem, że to nie ich wina i że ich od siebie odpycham.

Każdy jest czasem rozdrażniony. Ekstremalna drażliwość może wynikać między innymi z braku snu, poczucia izolacji i braku poczucia kontroli. O jakich porach dnia najbardziej Cię wszystko drażni?

Otwieranie się na innych, bez względu na trudności, może być bardzo pomocne

Izolowanie się i trzymanie wszystkiego w tajemnicy często odzwierciedlają w jaki sposób dana osoba zachowywała się po gwałcie lub akcie przemocy seksualnej. Być może niektóre osoby nigdy nie zwierzyły się nikomu z obawy przed tym, co inni mogą sobie o tym pomyśleć lub powiedzieć bądź też z obawy, że nikt im nie uwierzy. Spotykanie się z innymi osobami może Ci pomóc w rozproszeniu uwagi stale skupionej na tych samych sprawach oraz dodać Ci otuchy.

Odnalezienie osób, z którymi można porozmawiać, może skłonić do przemyśleń na temat własnych myśli i reakcji. Inne osoby mogą Ci wskazać, które z Twoich myśli nie są dla Ciebie pomocne lub mają na Ciebie negatywny wpływ oraz pomóc zrozumieć, że to, co się stało, nie było Twoją winą.



Identyfikacja zachowań, które wspomagają rekonwalescencję, i powiązanych z nimi myśli i uczuć, wypracowywanie nowych pozytywnych i terapeutycznie wskazanych zachowań, może być pomocne. Oto kilka przykładów:

- *Zadzwoń, napisz e-maila, odwiedź znajomego lub kogoś z rodziny*
- *Powiedz komuś prawdziwy komplement*
- *Pomyśl o tym, co Twoi przyjaciele i rodzina robią dla Ciebie i ile to dla Ciebie znaczy - i powiedz im o tym*
- *Dołącz do jakiejś grupy (śpiewanie, zajęcia praktyczne, grupy wsparcia)*
- *Zrób coś miłego dla nieznanej Ci osoby*
- *Przekaż coś na cel dobroczynny*
- *Utwórz składankę muzyczną, album ze zdjęciami lub coś namaluj dla przyjaciela*
- *Wydrukuj pozytywnie inspirujący wiersz i rozwieś go w różnych miejscach w mieście*
- *Zarejestruj się w*

‘Jeśli zmienimy się wewnątrz nasze zewnętrzne życie również się zmieni’

Jean Shinoda Bolen

Nigdy nie jest za późno na rozmowę

Zrozumienie swoich reakcji w nienaturalnych sytuacjach, w które zostaliśmy wciągnięci to pierwszy krok w kierunku odzyskiwania kontroli i odnalezienia kogoś, z kim można o tym porozmawiać. Wiele kobiet nie czuje, że może porozmawiać z rodziną lub przyjaciółmi o tym, co się wydarzyło lub w jaki sposób wpłynęło to na ich myśli, ale to nie oznacza, że jesteś samotna.

Posiadanie wokół siebie osób mogących udzielić wsparcia, znalezienie kogoś, komu można zaufać i chętnego do słuchania - **pomoże stanąć Ci na nogi.**

Inne sposoby uzyskania wsparcia. Gdzie jeszcze można szukać wsparcia, jeśli go potrzebujesz? Wsparcia można szukać:

- poprzez rozmowę z zaufanym przyjacielem lub członkiem rodziny. Wybierz tę osobę uważnie: odpowiedz sobie, na ile jej ufasz i czy będzie ona w stanie okazać Ci życzliwość i próbować Cię zrozumieć?
- na forach i w grupach internetowych dla osób, które przeżyły traumę
- na spotkaniach grupowych / osób, które doświadczyły przemocy na tle seksualnym
- poprzez nauczenie się czegoś nowego w nowym środowisku
- przez poradnictwo NHS za pośrednictwem skierowania od GP lub u specjalisty
- poprzez leczenie antydepresyjne - skonsultuj się z lekarzem GP

Z kim możesz porozmawiać?

SARSAS zapewnia pomoc:

Linia pomocy 0808 801 0456

Email support@saras.org.uk

Spotkania indywidualne oraz terapie grupowe

Typowe reakcje: przeblyski pamięci

Czym są przeblyski pamięci?

Często zdarza się tak, że osoby, które doświadczyły gwałtu lub przemocy na tle seksualnym, wracają do zachowanych w pamięci żywych obrazów z tych incydentów, przeżywając całe zdarzenie po raz kolejny. Zapamiętane obrazy zwane są przeblyskami pamięci i w rzeczywistości są wspomnieniami traumatycznych wydarzeń z przeszłości. Takie przeblyski pamięci mogą powrócić w każdej chwili, przywoływane są bezwiednie i trudno o nich zapomnieć.

Chociaż takie wspomnienia są straszne i przerażające, mogą wskazywać na to, że dana osoba jest już gotowa do stawienia czoła tym traumatycznym wydarzeniom.

Oto kilka sposobów radzenia sobie z takimi wspomnieniami:

- 1. Postaraj się zdać sobie sprawę z przeżywania przeblysku pamięci:** Naucz się rozpoznawać, co dzieje się z Twoim ciałem podczas przeżywania przeblysku pamięci. Zacznij rozpoznawać sygnały, jakie wysyła Twoje ciało zaraz przed nawrotem przeblysków pamięci.
- 2. Przypomnij sobie, że najgorsze jest już za Tobą:** Uczucia i odczucia, których doświadczasz teraz to tylko wspomnienia z przeszłości. Faktyczne zdarzenie miało miejsce w przeszłości i masz to już za sobą.
- 3. Zastosuj technikę ugruntowywania i skup się na teraźniejszości:** Wykorzystaj wszystkie swoje zmysły, aby skoncentrować się na tu i teraz. Rozejrzyj się dookoła i spróbuj dostrzec różne kolory, przedmioty wokół ciebie. Wsłuchaj się w otaczające dźwięki - muzyki, ludzi i własnego oddechu. Poczuj swoje ciało, ubranie, krzesło, czy nawet podłogę pod sobą. Tupnij nogami o ziemię tak, aby potwierdzić, że wiesz, gdzie się znajdujesz i nie jesteś już w sytuacji bez wyjścia.
- 4. Oddychaj:** Uczuciu przerażenia często towarzyszy płytki oddech lub zatrzymywanie oddechu. W rezultacie organizm reaguje na brak tlenu paniką lub szybkim biciem serca, dudnieniem w głowie, ściskaniem, poceniem się, omdleniem i zawrotami głowy. Jeśli zaczniesz głęboko oddychać, niektóre z

tych objawów paniki ustąpią. Połóż rękę na brzuchu, weź oddech, aby brzuch docisnął się do Twojej dłoni, a następnie zrób wydech, tak żeby poczuć, że brzuch się robi wklęsły.

5. **Porównaj przeszłość do teraźniejszości:** Przypomnij sobie, gdzie byłeś/ byłaś wtedy i gdzie jesteś teraz 'Wtedy byłem/byłam w pokoju dziennym. Teraz jestem w swoim łóżku.'
6. **Ustal sobie pewne granice:** Czasami, gdy powracają traumatyczne wspomnienia, można stracić poczucie otaczającego nas świata - jakbyśmy nie mieli skóry. Owiń się w kołdrę, przyciśnij do siebie poduszkę lub połóż się do łóżka. Zrób wszystko, co pomoże Ci poczuć się bezpiecznie.
7. **Powiedz przyjaciółom, partnerowi lub krewnym o swoich przebiegach pamięci:** Ważne jest, aby otaczający Ciebie ludzie wiedzieli o Twoich przebiegach pamięci i mogli Ci pomóc. Muszą wiedzieć, czy podczas nawrotu traumatycznych wspomnień lub zaraz potem mają przy Tobie zostać, czy też zostawić Cię w samotności. Zadecyduj, co bardziej Ci pomaga i daj znać innym.
8. **Daj sobie czas na dojście do siebie:** Przeżywanie traumatycznych wspomnień może być bardzo wyczerpujące, a więc po takim doświadczeniu daj sobie trochę czasu na dojście do siebie. Nie oczekuj, że zaraz potem wrócisz do swoich zajęć. Prześpij się, weź gorącą kąpiel lub poszukaj sposobu na wyciszenie się. Okaż sobie trochę łagodności i cierpliwości, pozwól swojemu ciału odczuć ulgę.
9. **Postaraj się wszystko z siebie wyrzucić:** Każdy, kto rozumie skutki gwałtu, napaści seksualnej i wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie, może być cennym źródłem informacji i może Ci pomóc. Jeśli jesteś w stanie, pomocne może się okazać spisanie zapamiętanych obrazów, dźwięków, zapachów lub emocji doznawanych podczas przebiegów pamięci. Przelanie tego na papier może pomóc Ci o tym wszystkim zapomnieć.
10. **Pamiętaj, to nie są oznaki zaleźństwa.** To wszystko jest częścią procesu rekonwalescencji i radzenia sobie z normalnymi reakcjami po traumatycznych wydarzeniach.

Powyższe fakty i sugestie zostały zaczerpnięte z:

Rape and Sexual Violence Project
www.rsvporg.co.uk

Typowe reakcje: samookaleczanie

Czym jest samookaleczanie?

Jest to dość obszerny termin, który opisuje akt celowego krzywdzenia siebie. Zamiennie stosuje się też terminy: autoagresja lub umyślne uszkodzenie własnego ciała.

Samookaleczanie może objawiać się następującymi zachowaniami:

- cięcie się, przypalanie lub robienie szram
- obsesyjne mycie skóry, czasami z użyciem wybielaczy
- wrywanie sobie włosów
- wielokrotne uderzanie siebie

Niektóre osoby mogą również szkodzić sobie przez picie alkoholu, palenie tytoniu czy zażywanie narkotyków (to wszystko może prowadzić do uzależnienia), jedząc zbyt dużo / za mało, (co może prowadzić do zaburzeń odżywiania), podobnie jak anoreksja, bulimia czy kompulsywne jedzenie (obżarstwo) i bardzo ciężki wysiłek (który prowadzi do wyczerpania).



Kto samookalecza się?

Nie ma na to reguły; samookaleczać się mogą kobiety i mężczyźni, niezależnie od wieku, pochodzenia i kultury.

Dlaczego ludzie samookaleczają się?

Samookaleczanie jest dla niektórych sposobem na:

- wyrażanie swoich odczuć, radzenie sobie lub zagłuszanie innych odczuć
- przejęcie kontroli nad bolesnymi i często dezorientującymi uczuciami
- ukaranie własnej osoby; może to być szczególnie ważne, jeśli dana osoba ma niskie poczucie własnej wartości i obwinia się za to, co się stało
- zapewnienie sobie komfortu psychicznego w trudnym momencie (robienie czegoś, co jest znane danej osobie). To może pomagać, gdy pojawią się nowe i mylące uczucia.

Wiele osób, które samookaleczają się, czuje się bezwartościowych lub bezużytecznych w takich momentach. W wyniku tego mogą ignorować lub zaprzeczać istnieniu własnych potrzeb. Jeśli zrozumienie tych emocji i radzenie sobie z nimi wydaje się im niemożliwe, to zagłuszanie tych uczuć wydaje się być jedyną odpowiedzią.

Mity o samookaleczaniu:

“Jest to nieudana próba samobójcza”

Samookaleczanie to próba radzenia sobie z problemami w życiu, a nie wyrażanie chęci śmierci. Niektóre rany mogą być śmiertelne, jednak są to rzadkie przypadki.

“Samookaleczanie to próba zwrócenia na siebie uwagi”

Wiele osób usilnie próbuje ukryć dowody na samookaleczanie się. Nikt nie krzywdzi się w celu zwrócenia na siebie czyjejś uwagi.

“Samookaleczanie to oznaka postępującego szaleństwa”

Samookaleczanie to oznaka głębokiego niepokoju - nie szaleństwa.

“Osoby samookaleczające się stanowią zagrożenie dla innych”

Samookaleczanie się to zadawanie bólu sobie, a nie innym. W rzeczywistości większość samookaleczających się osób byłaby przerażona na myśl o wyrządzeniu szkody komuś innemu.

Co może pomóc?

Pomocne może okazać się zrozumienie powodów i sens swojego samookaleczania. Prowadzenie pamiętnika i zapisywanie następujących pytań:

Jak czuję się przed i po samookaleczeniu? Zadając sobie to pytanie można zrozumieć uczucia, z którymi się zmagamy. Po zidentyfikowaniu ich można łatwiej znaleźć inny sposób na radzenie sobie z tymi uczuciami.

Czym jest dla mnie samookaleczanie? Co oznaczają moje odczucia względem przeszłości lub obecnego życia? Kiedy po raz pierwszy zaczęło się moje samookaleczanie? Ustalenie tych kwestii może pomóc zrozumieć, co przynosi samookaleczanie.

Dlaczego chcę przestać krzywdzić siebie? Czy chcę przestać ze względu na presję ze strony innych, z pragnienia zmniejszenia poczucia swojej winy i wstydu związanego z samookaleczaniem, a może to już mi nie pomaga?

Czy mogę liczyć na wsparcie, jeżeli przestanę lub ograniczę swoją autoagresję? Czy są wokół mnie osoby, które wiedzą, że się samookaleczam i chcą mi pomóc? Zastanów się, czego oczekujesz od tych osób i w jaki sposób mogą Ci one pomóc.

Kiedy najczęściej dopuszczasz się samookaleczania? Czy widzisz w tym jakiś wzorec postępowania? Na przykład: zawsze samookaleczasz się wieczorem lub zawsze, gdy nikogo nie ma w domu. Zmiana przyzwyczajeń lub myślenie o pewnych sytuacjach z wyprzedzeniem może mieć ogólny wpływ na samookaleczanie.

Techniki zastępcze lub rozpraszania uwagi są bardzo przydatne. Czy jesteś w stanie wymienić inne rzeczy, które można byłoby robić zamiast samookaleczania? Na przykład, zadzwonić do przyjaciela lub zająć się ćwiczeniami fizycznymi, aby wyrzucić z siebie nękające uczucia.

Specjalistyczne ośrodki pomagające zwalczać samookaleczanie

Bristol Crisis Service for Women oferuje wsparcie i informacje dla kobiet, które samookaleczają się. www.selfinjurysupport.org.uk/

Podsumowanie

Na poniższych stronach wypisz swoje ulubione sugestie dotyczące samopomocy z każdej opisaney powyżej części.

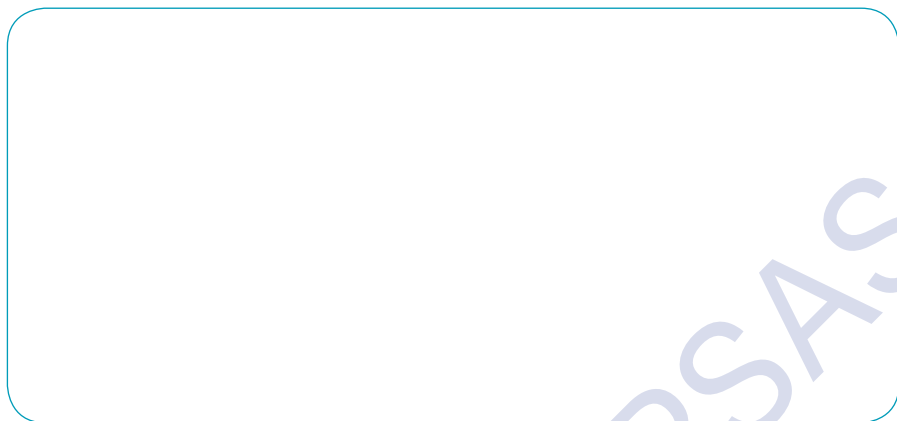
Myśli

A large, empty rounded rectangle with a thin blue border, intended for writing thoughts. A large, light blue diagonal watermark reading "CopyrightSARSAS" is overlaid across the page.

Uczucia

A large, empty rounded rectangle with a thin blue border, intended for writing feelings. A large, light blue diagonal watermark reading "CopyrightSARSAS" is overlaid across the page.

Ciało



Zachowanie



Które części przewodnika samopomocy uważasz za szczególnie przydatne?

Czy masz jakieś inne pomysły, które nie zostały wymienione?

Chętnie poznamy Twoje opinie i sugestie, aby podzielić się nimi w przyszłości z innymi osobami szukającymi pomocy.

feedback@sarsas.org.uk

08088 010456

Dodatkowe źródła informacji

The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse

By Ellen Bass and Laura Davies

The Courage to be me

By Nina Burrowes

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

NHS Bristol Little Book of WOW

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

Pandora's Project

Informacje i porady on-line dla osób, które przeżyły traumę

www.pandys.org

PODS

Więcej informacji na temat dysocjacji

www.pods-online.org.uk

Koszmary i zaburzenia snu

Informacje i porady na temat samopomocy

www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS_supportresources_nightmares.pdf

Sieć wsparcia RAINN

Informacje i porady on-line dla osób, które przeżyły traumę

www.rainn.org

Ścieżki audio na YouTube z medytacjami Mindfulness

np. Jon Kabat-Zin

The Survivor Pathway

Więcej informacji na temat pomocy udzielanej osobom, które doświadczyły przemocy na tle seksualnym w regionie Avon & Somerset:

www.survivorpathway.org.uk

SARSAS oferuje szeroką gamę książek i ulotek. Z przyjemnością pomożemy w dotarciu do dalszych informacji.



Somerset & Avon
rape & sexual abuse support

słuchamy · wierzymy · wspieramy

B&NES Bristol North Somerset Somerset South Gloucestershire