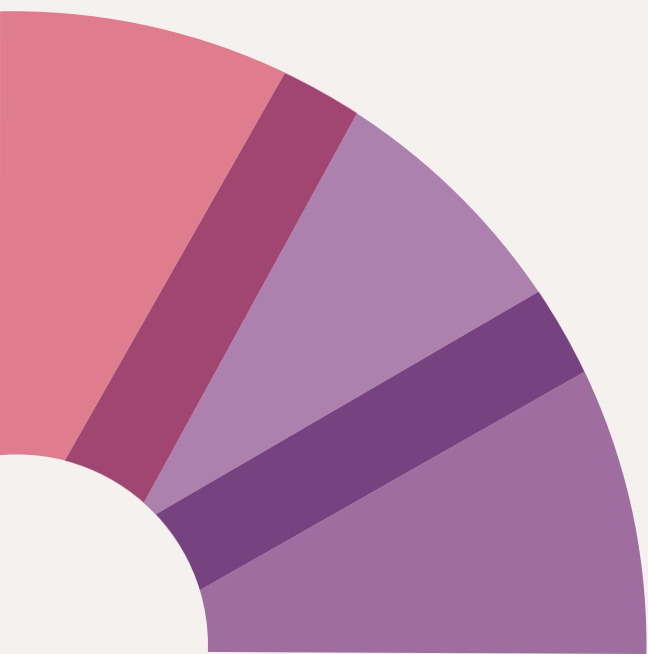


# Informacje dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej

## Jak sobie z tym radzić



## Informacje wstępne

- » Przemoc seksualna może spowodować poważną traumę oraz krótko- i długoterminowe problemy ze zdrowiem fizycznym, emocjonalnym i seksualnym
- » Każdy reaguje inaczej na traumę i przystosowuje się na różne sposoby. Reakcja danej osoby na traumatyczne przeżycia związane z przemocą seksualną może zależeć od tego, co i kiedy się wydarzyło; od wsparcia, jakie ma wokół siebie; od sytuacji osobistej; indywidualnej odporności i wielu innych czynników
- » Nie ma dobrego czy złego sposobu na radzenie sobie z przemocą seksualną. Każdy ma swój własny sposób na uporanie się z nią
- » Niektóre sposoby radzenia sobie są pomocne, ale inne mogą być szkodliwe - na przykład: nadmierne spożywanie alkoholu lub narkotyków, nadmierne lub niedostateczne jedzenie, samookaleczanie się, kompulsywne zakupy lub inne ryzykowne zachowania
- » Możesz potrzebować pomocy w różnych momentach, aby poradzić sobie z kwestiami praktycznymi, zdrowotnymi lub emocjonalnymi
- » Wiele osób potrafi znaleźć własny sposób na poradzenie sobie z tym, co się stało, podobnie jak ma to miejsce w przypadku innych form traumy i straty
- » Dużo zależy od okoliczności i wsparcia jakie otrzymujesz. Dobrze jest dać sobie trochę czasu i nie oczekiwać od siebie zbyt wiele
- » Ważne jest, aby pamiętać, że nie musisz radzić sobie w pojedynkę

## Jak radzić sobie po doświadczeniu przemocy seksualnej

- » Wiele osób twierdzi, że rozmowa z kimś im pomogła. Ważne jest, aby rozmawiać z kimś, komu ufasz. Jeśli obawiasz się reakcji rodziny lub bliskich, nie musisz rozmawiać z kimś z własnego otoczenia. Masz wybór, komu chcesz powiedzieć. Osoby, do których udajesz się po pomoc, powinny słuchać tego, co mówisz i wierzyć Ci
- » Pomocna może okazać się rozmowa z lokalnym Centrum Kryzysowym dla ofiar gwałtu lub z Telefonem zaufania Rape Crisis Scotland (RCS). Możesz być w stanie uzyskać wsparcie telefoniczne, bezpośrednie, grupowe lub mailowe/online, w zależności od Twoich preferencji i tego, co jest dostępne w Twojej okolicy
- » Łatwiej będzie Ci sobie radzić, jeśli będziesz się czuć bezpiecznie. Istnieje wiele aspektów związanych z zachowaniem bezpieczeństwa. Czy czujesz się bezpiecznie w miejscu zamieszkania, w pracy lub w Twojej okolicy? Jeśli nie, być może należy pomyśleć o skontaktowaniu się z policją w celu uzyskania pomocy. Możesz też wprowadzić praktyczne zmiany, np. zmienić numer telefonu. Czy istnieją jakieś zagrożenia dla zdrowia fizycznego wynikające z doznanej przemocy seksualnej? Być może warto poddać się badaniom u lekarza rodzinnego lub w klinice zdrowia seksualnego.
- » Ważne jest, aby dbać o siebie i unikać stosowania sposobów radzenia sobie, które mogą stać się problematyczne. Na przykład, niektórzy ludzie tłumią uczucia poprzez alkohol lub narkotyki, albo wyżywają się na sobie lub innych, czy też wdają się w ryzykowne sytuacje. Jeśli uważasz, że grozi Ci zdanie się na którykolwiek z tych sposobów, spróbuj znaleźć inne strategie lub porozmawiaj z kimś o tym, co się dzieje

- » Jeśli przechodzisz przez trudny okres, łatwo jest zaniedbać siebie, co z kolei może spowodować, że będzie Ci trudniej poradzić sobie z bólem emocjonalnym. Dlatego też warto zadbać o swoje zdrowie fizyczne. Być może trudno Ci jeść, spać lub ćwiczyć. Czy jest coś, co możesz zrobić, aby zadbać o swoje ciało? Przykładem może być zjedzenie ulubionej potrawy lub gorąca kąpiel. Postaraj się wykonywać ćwiczenia odpowiednie dla Twojego poziomu sprawności fizycznej
  
- » Często pomaga skupienie się na codziennych, łatwych do wykonania czynnościach, takich jak oglądanie telewizji, granie w gry komputerowe, uprawianie ulubionego sportu lub hobby. Czy istnieje coś łatwego co pozwoli Ci zacząć? Spróbuj ograniczyć stres w swoim życiu, aby nie być pod zbyt dużą presją w pracy lub w domu. Przydatne mogą być ćwiczenia relaksacyjne, w tym głębokie oddychanie. Zależnie od zainteresowań, pomocne może być zapisywanie rzeczy, rysowanie lub malowanie (poniżej znajduje się kilka pomysłów). Staraj się zachować jakąś rutynę, może to pomóc zapewnić Ci poczucie stabilności w obliczu traumatycznego stresu
  
- » Zadbaj o swoje zdrowie. Regularne i zdrowe odżywianie się może wpłynąć na lepsze samopoczucie. Ogranicz cukier i kofeinę, ponieważ mogą one zwiększać stres. Alkohol i narkotyki mogą krótkotrwale poprawić samopoczucie, ale mogą wywołać długotrwałe problemy. Jeśli uważasz, że spożywanie alkoholu lub zażywanie narkotyków staje się problemem, zasięgnij porady
  
- » Daj sobie czas na odpoczynek i relaks. Istnieje wiele różnych technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, uważność (patrz w dalszej części), słuchanie muzyki, czytanie
  
- » Ćwiczenia zmniejszają stres, są dobre dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego oraz poprawiają samopoczucie. Krótki spacer każdego dnia może zrobić wielką różnicę. Pływanie, sprzątanie,

- » jazda na rowerze, chodzenie na siłownię, aerobik, taniec...  
na co tylko masz ochotę
  
- » Pomóc może również kontakt z innymi. Mogą to być spotkania z przyjaciółmi, wolontariat lub podjęcie nowego zajęcia. Ważne jest, aby czuć się bezpiecznie i aby ludzie, z którymi przebywasz, pozytywnie wpływali na Twoje samopoczucie

## Co możesz zrobić dla siebie: wskazówki dotyczące samoopieki

### Wykonaj poniższe ćwiczenie, aby lepiej zrozumieć swoje własne metody radzenia sobie

Poniżej znajduje się lista różnych sposobów, w jakie ludzie radzą sobie z uczuciami, wspomnieniami i problemami. Przejrzyj ją i zaznacz, jak często używasz tych strategii jako sposobów radzenia sobie. Dodaj wszelkie inne metody, które stosujesz w pustych polach na końcu. Niektóre z nich, takie jak samookaleczanie się, mogą same w sobie stanowić problem, ale na tym etapie zapisz wszystkie sposoby, których używasz - problematyczne, czy nie.

Strategia radzenia sobie	Często	Czasami	Prawie nigdy	Nigdy	Kiedyś tak, ale teraz nie
Sprzątanie (lub dbanie o higienę, np. kąpiel)					
Spanie					
Wynajdowanie sobie zajęć					
Częste wychodzenie z domu					
Przebywanie dużo w domu					
Blokowanie uczuć					
Fantazjowanie					

Odcinanie się/ dysocjacja					
Omdlenia					
Lekarstwa					
Leki bez recepty					
Palenie					
Samookaleczanie się					
Unikanie ludzi					
Spędzanie czasu z ludźmi					
Objadanie się					
Niedojadanie/ głodzenie się					
Praca/granie na komputerze					
Praca					
Próby samobójcze					
Agresywne zachowanie					
Kąpiel					
Odpoczynek					
Malowanie					
Pisanie					

---

Dzwonienie do innych				
Rozmowa z kimś				
Spacer				
Masaż				
Ćwiczenia				
Taniec				
Słuchanie muzyki				
Czytanie				
Zakupy				
Gry hazardowe				
Przytulanie się				
Uprawianie seksu				
Uciekanie				
Unikanie				
Płakanie				
Rytuały (np. sprawdzanie, liczenie)				



---

zego nauczyło Cię to ćwiczenie? Czy nastąpiły jakieś zmiany?

Pokazuje to, że używasz już wielu różnych strategii, aby radzić sobie z uczuciami i trudnościami. Niektóre z nich, takie jak pisanie pamiętnika, mogą być w pełni pomocne i nie powodować dodatkowych problemów. Inne, choć pomocne, mogą mieć swoje minusy, powodować trudności albo mogą być przydatne tylko jeśli są stosowane z umiarem. Dla każdej z używanych przez siebie strategii radzenia sobie zapisz, w jaki sposób są one pomocne, a następnie wypisz wszelkie problemy, do których prowadzą.

Jednym z pomysłów jest prowadzenie dziennika i zapisywanie sytuacji, z którymi się stykasz, strategii radzenia sobie, których używasz i rezultatów. Czy są one pomocne? Jakie są inne opcje? Co jeszcze może zadziałać?

Patrząc na to, czy są jakieś zmiany, które chcesz wprowadzić? Jaki jest pierwszy krok do wprowadzenia tych zmian? Jak można to zrobić? Kiedy jest dobry czas, aby to wypróbować?

*Zaadaptowane z: Breaking Free Workbook  
autorstwa Carolyn Ainscough i Kay Toon*

## Powracanie do normalności

Zeszyt ćwiczeń “Courage to Heal” autorstwa Laury David (patrz niżej) zawiera dobre ćwiczenia, które pomogą Ci ustalić, które mechanizmy radzenia sobie używasz, zarówno te negatywne jak i pozytywne. Większość ośrodków pomocy posiada egzemplarze, które możesz wypożyczyć lub skserować ćwiczenia.

## Techniki relaksacyjne

- » Ćwicz techniki relaksacyjne, na przykład przed pójściem spać. Oddychaj głęboko, wdech przez 5 sekund, wydech przez 5 sekund. Połóż rękę na brzuchu i obserwuj, jak podnosi się i opada w trakcie oddychania. Świadomie napinaj i rozluźniaj partie mięśni; zacznij od palców u stóp i kontynuuj w górę
- » Skontaktuj się z RCS (patrz poniżej), aby otrzymać kopię relaksacyjnej płyty CD do słuchania i ćwiczenia w domu

## Odpoczynek i sen

Problemy ze snem są powszechne po doznaniu przemocy seksualnej. Powodują je powracające wspomnienia, koszmary, lęki, nadużywanie alkoholu w celu znieczulenia bólu emocjonalnego. Poniżej znajdują się zalecenia Narodowej Fundacji Snu ([www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)), które mogą być dla Ciebie pomocne:

- » Śpij w miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie i najlepiej odpoczywasz. Odpoczynek w sypialni może nie być możliwy, jeśli to tam doszło do przemocy.
- » Stwórz sobie warunki, w których będziesz móc dobrze spać. Miejsce, w którym śpisz powinno być bezpieczne, ciche, wygodne i chłodne. Na ogół łatwiej jest zasnąć w ciemnym pokoju, lecz jeśli światło lampki nocnej pomaga Ci czuć się bezpieczniej, rozważ zastosowanie przyciemnianego światła. Może również

pomóc, jeśli przyjaciel lub członek rodziny zostanie w Tobą w pokoju, lub będzie w pobliskim pokoju, podczas gdy Ty będziesz spać.

- » W porze snu zajmij się relaksującymi czynnościami, takimi jak czytanie lub słuchanie muzyki. Dla niektórych osób po mocne może być zanurzenie się w ciepłej kąpieli. Unikaj czynności pobudzających umysłowo lub fizycznie. Unikaj rozmawiania o tym, co się wydarzyło tuż przed snem
- » Nie jedz i nie pij zbyt dużo przed snem i miej na uwadze negatywny wpływ, jaki alkohol może mieć na Twój sen
- » Odpoczywaj wtedy, kiedy tego potrzebujesz. Uczucie wyczerpania jest częstym następstwem przebytej traumy, więc możesz potrzebować więcej odpoczynku lub odpoczywać inaczej niż dotychczas. Przerwy na relaks i odpoczynek w ciągu dnia oraz krótkie drzemki (15-45 minut) mogą być pomocne
- » Kładź się do łóżka, kiedy czujesz gotowość do snu. Staraj się nie zmuszać do snu, gdyż może to zwiększyć presję związaną z chęcią zaśnięcia. WYROBIENIE W SOBIE NAWYKU LEŻENIA W ŁÓŻKU I CZUWANIA PRZEZ DŁUGI CZAS, GDY CHCESZ SPAĆ, PRZYNOSI EFEKT ODWROTNY DO ZAMIERZONEGO

## Oddech

Skoncentrowanie się na oddechu może pomóc Twojemu ciału naturalnie się zrelaksować. Wykonuj powolne, głębokie wdechy i wydechy. Rozluźnij ramiona, robiąc wydech przyciągnij mięśnie brzucha do kręgosłupa. Głęboki wdech przez 5 sekund i wydech przez 5 sekund. Połóż rękę na brzuchu i obserwuj, jak unosi się i opada gdy oddychasz

## Uziemienie

Metody tzw. uziemienia lub ugruntowania (ang. grounding) to sposoby na pozostawanie w teraźniejszości. Mogą one być pomocne, gdy próbujesz poradzić sobie z przytłaczającymi emocjami.

Rozejrzyj się dookoła i zwróć uwagę na to, co się dzieje. Co widzisz i słyszysz? Powiedz sobie swoje imię oraz datę i godzinę. Możesz nosić gumkę na nadgarstku i “strzelać” nią, aby powrócić do tego co tu i teraz. Możesz też nosić w kieszeni kamyk, chusteczkę lub breloczek do kluczy, który możesz trzymać w ręce lub pocierać, kiedy potrzebujesz uziemić się w “teraz” (np. gdy masz atak paniki lub gdy nagle powracają wspomnienia).

Kilka ćwiczeń do wypróbowania ze strony [rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding/](http://rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding/)

### Ćwiczenie 1:

Zacznij od odrysowania swojej dłoni na kartce i przyporządkuj każdemu palcowi jeden z pięciu zmysłów. Następnie skup się na każdym z palców i określ coś dla Ciebie szczególnego i bezpiecznego, co reprezentuje każdy z tych pięciu zmysłów. Przykład: kciuk reprezentuje wzrok, a symbolem tego zmysłu są motyle; środkowy palec reprezentuje węch, a jego przypisanym symbolem są róże. Po zapisaniu wszystkiego, przyklej kartkę na lodówce lub w innym miejscu w domu, gdzie będzie widoczna, aby utrwalić jej treść.

Jeśli pojawiają się wspomnienia, oddychaj głęboko i powoli, trzymaj rękę przed sobą tak, aby móc ją dobrze widzieć - wpatruj się w swoją dłoń, a następnie spójrz na każdy palec i spróbuj wykonać ćwiczenie pięciu zmysłów z pamięci.

**Źródło:** [rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding/](http://rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding/)

---

## Ćwiczenie 2:

- » Nie zamykaj oczu, rozglądaj się po pokoju, obserwuj otoczenie i zauważaj szczegóły
- » Trzymaj w ręku poduszkę, pluszaka lub piłkę
- » Połóż chłodną ściereczkę na twarzy lub trzymaj w ręce coś chłodnego, np. puszkę z napojem
- » Słuchaj kojącej muzyki
- » Postaw stopy mocno na ziemi
- » Skoncentruj się na czyimś głosie, neutralnej rozmowie lub muzyce

## Ćwiczenie 3: gra 5-4-3-2-1

- » Nazwij 5 rzeczy, które widzisz wokół siebie
- » Nazwij 4 rzeczy, które możesz poczuć (np. krzesło na plecach; stopy na podłodze)
- » Nazwij 3 rzeczy, które teraz słyszysz (np. stukanie palcami w klawiaturę lub włączony telewizor)
- » Nazwij 2 rzeczy, których zapach możesz teraz poczuć (lub 2 rzeczy, których zapach lubisz)
- » Nazwij 1 dobrą cechę w sobie

**Źródło:** [www.ibiblio.org/rcip//copingskills.html](http://www.ibiblio.org/rcip//copingskills.html)

## Ćwiczenie 4:

Zorientuj się na nowo w miejscu i czasie zadając sobie niektóre lub wszystkie z tych pytań:

1. Gdzie jestem?
2. Jaki jest dziś dzień tygodnia?
3. Jaki jest dziś dzień miesiąca?
4. Jaki jest teraz miesiąc?
5. Który to rok?
6. Ile mam lat?
7. Jaka jest teraz pora roku?

## Uważność

Uważność (ang. mindfulness) jest techniką, która pomaga skupiać uwagę na chwili obecnej - skupiać się na oddechu, myślach i uczuciach. Może ona pomóc zrelaksować się przed snem lub po przebudzeniu się z koszmaru. Praktykowanie uważności pomaga nam obserwować swoje myśli i uczucia bez osądzania ich. Pomaga również stać się bardziej świadomym zmian w sposobie postrzegania i odczuwania siebie.

Praktykowanie uważności to dostrzeganie rzeczy, których zwykle nie zauważasz w sobie lub w swoim otoczeniu. Na przykład:

- » Kiedy jesteś na spacerze, zauważ, co robią twoje ręce, nogi, dłonie i stopy; zauważ swój oddech; usłysz, zobacz i poczuj to co jest wokół Ciebie

- » Myjąc naczynia, zauważ temperaturę wody, uczucie wody na swojej skórze, bąbelki, dźwięki talerzy.

*Więcej wskazówek możesz znaleźć na stronie [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)*

## Wizualizacja

Wyobraź sobie coś, co sprawia, że czujesz się radośnie i bezpiecznie. Spróbuj zwizualizować sobie, że odczuwasz spokój i odprężenie, kiedy masz do czynienia z trudnymi sytuacjami.

## Wyrażanie uczuć

Masz prawo do wyrażania swoich uczuć, również gniewu. Wyrażanie uczuć może pomóc Ci poczuć się lepiej, pod warunkiem, że robisz to bez wyrządzania krzywdy sobie lub innym. Czy masz swoje sposoby na bezpieczne wyrażanie emocji? Niektóre przykłady czynności, które inni ludzie uznali za pomocne, to spacerowanie lub bieganie, krzyczenie, pisanie, prowadzenie dziennika oraz malowanie.

## Pomaganie sobie na inne sposoby

Na stronie: [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk) można znaleźć przydatne ćwiczenia wraz z darmowymi arkuszami i materiałami do pobrania, które pomogą Ci radzić sobie na inne sposoby.

**Pamiętaj: jesteś ważna, jesteś ważny, jesteście ważni. Twoje uczucia mają znaczenie. Nie musisz radzić sobie w pojedynkę.**

---

## Wsparcie i informacje

**Jest wielu ludzi, którzy chcą Ci pomóc. Zadzwoń lub wyślij e-mail do RCS po wsparcie i informacje. Możemy poinformować Cię o usługach dostępnych w Twojej okolicy. Nie musisz podawać swojego imienia i nazwiska. Telefon zaufania RCS jest dostępny pod numerem 08088 01 03 02 każdego dnia od 18:00 do północy. Możesz też wysłać e-mail na adres [support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)**

Jeśli odczuwasz przytłoczenie i uważasz, że ma to poważny wpływ na Twoje zdrowie, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub innym specjalistą. Być może będą oni w stanie skierować Cię na psychoterapię lub inną formę terapii, która może pomóc Ci lepiej sobie radzić.

Informacje zawarte w tej ulotce pochodzą z różnych źródeł, między innymi z tych wymienionych poniżej. **Więcej informacji można znaleźć w Internecie na stronie:**

- » [www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)
- » Informacje w przypadku gwałtu i napaści na tle seksualnym: [www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/](http://www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/)
- » [www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health)
- » [www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide)
- » [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)
- » [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

Aplikacja: eCBT Trauma

**Przydatna książka:** The Courage to Heal Workbook: For Women and Men Survivors of Child Sexual Abuse autorstwa Laury Davis, 1990; Wydawnictwo HarperCollins.



---

## Lokalne centra kryzysowe dla ofiar gwałtu

Centra kryzysowe dla ofiar gwałtu znajdują się na terenie wszystkich władz lokalnych w Szkocji. Najbardziej aktualne informacje kontaktowe i kryteria przyjęć można znaleźć na stronie:

[www.rapecrisisscotland.org.uk/about-local-rapecrisis-centres/](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/about-local-rapecrisis-centres/)

### **Aberdeen**

Rape Crisis Grampian

### **Argyll & Bute**

Argyll & Bute Rape Crisis Centre

### **Dumfries & Galloway**

Rape Crisis & Sexual Abuse  
Support Centre

### **Dundee**

Women's Rape & Sexual  
Abuse Centre

### **East Ayrshire**

The STAR Centre

### **Edynburg**

Edinburgh Rape Crisis Centre

### **Fife**

Fife Rape & Sexual  
Assault Centre

### **Forth Valley**

Forth Valley Rape Crisis

### **Glasgow & Clyde**

Glasgow & Clyde Rape  
Crisis Centre

### **Lanarkshire**

Lanarkshire Rape Crisis Centre

### **Moray**

Moray Rape Crisis

### **Orkney**

Orkney Rape & Sexual  
Assault Service

### **Perth**

Rape & Sexual Abuse  
Centre Perth & Kinross

### **Highland**

Rape & Sexual Abuse  
Service Highland

### **Scottish Borders**

Scottish Borders Rape  
Crisis Centre

### **Shetland**

Shetland Rape Crisis

### **Western Isles**

Western Isles Rape Crisis Centre

## Informatory dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej w tej serii:

- Gniew
- Jak sobie radzić
- Dysocjacja
- Powracające wspomnienia
- Powracanie do równowagi
- Koszmary senne i problemy ze snem
- Ataki paniki
- Związki
- Samookaleczanie
- Zdrowie seksualne
- Myśli/uczucia samobójcze
- Trauma



Telefon zaufania: **08088 01 03 02**

Email: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

Informacje o najbliższym centrum kryzysowym dla ofiar gwałtu znajdziesz na: **www.rapecrisisscotland.org.uk**

Opublikowano: Rape Crisis Scotland Helpline 2013

Opracowanie: Shirley Henderson [www.shirleyhenderson.co.uk](http://www.shirleyhenderson.co.uk)

