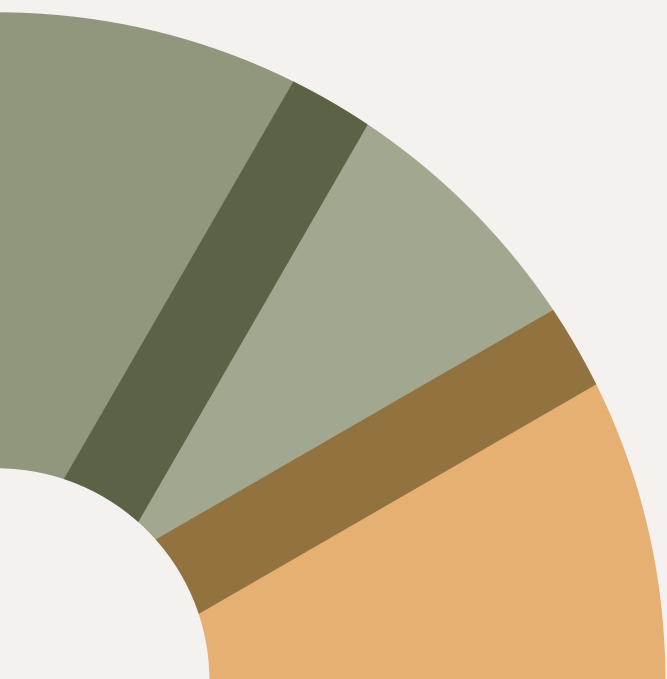


# Informacje dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej

## Powracanie do równowagi



---

# Powracanie do równowagi po doświadczeniu przemocy seksualnej

---

## 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
- » Mimo to, wiele osób dochodzi do siebie po doświadczeniu przemocy seksualnej i na swój sposób uczy się radzić sobie z tym, co się stało
- » Nie ma określonego czasu na powrót do równowagi po doświadczeniu przemocy seksualnej. Wiele osób, które jej doznały, uważa, że powinny się z tym "uporać" i "żyć normalnie". Dojście do siebie po przemoc seksualnej może wymagać czasu

## Jak wygląda proces "powrotu do równowagi"?

- » Przemoc seksualna dotyka ludzi na wiele różnych sposobów. To, w jaki sposób ofiary odzyskują równowagę, zależy od ich indywidualnej sytuacji i uwarunkowań
- » Powracanie do równowagi po doświadczeniu przemocy seksualnej nie jest procesem liniowym, w sensie podążania po linii prostej, aż poczujemy, że uporaliśmy się z tym, co się stało. Większość osób przeżywa wzloty i upadki, doświadcza trudności i rozczarowań. Może to być niepokojące, gdyż może nam się wydawać, że nie robimy tak dużych lub tak szybkich postępów,

jak byśmy tego chcieli. To naturalne, że tak się czujesz. Te regresje wynikają z tego, że Twój umysł powraca do trudnej sytuacji, aby ją przetworzyć i w jakiś sposób się z nią pogodzić. Może wydawać się, że nie jest to produktywne, ale w istocie stanowi bardzo ważną część procesu odzyskiwania równowagi i z czasem okaże się pomocne

- » Powrót do równowagi oznacza pogodzenie się z tym, co się wydarzyło i umiejętność postrzegania tego w kontekście całego swojego życia, a nie jego dominującej cechy. Może to być trudne zadanie
- » Zrozumienie swoich zachowań i reakcji może być pomocne. Świadomość, że Twoje reakcje są naturalne i typowe zmniejsza prawdopodobieństwo, że będziesz się zadręczać lub obwiniać oraz może pomóc Ci uporać się z tym, co przed Tobą. Obejmuje to zrozumienie pojęcia "traumy" i sposobów, w jakie ludzie mogą sobie z nią radzić
- » Judith Herman w następujący sposób opisuje trzyetapowy model powrotu do równowagi po traumie związanej z przemocą seksualną:
  1. Bezpieczeństwo: osoba, która doświadczyła przemocy, musi najpierw być bezpieczna i nie obawiać się dalszej przemocy, zanim proces leczenia może się rozpocząć
  2. Rekonstrukcja traumatycznych wspomnień i przeżywanie żałoby (mówienie o tym, co się wydarzyło i przepracowanie tego; opłakiwanie strat, które wynikły z traumy; umieszczenie traumatycznych wydarzeń w kontekście swojego przeszłego życia, które można teraz zostawić za sobą)
  3. Powrót do codziennego życia (np. rozwijanie nowego spojrzenia na siebie; nowych zainteresowań; pewności siebie i poczucia własnej wartości; przebywanie z ludźmi, którzy sprawiają, że czujesz się dobrze itd.)

Więcej na ten temat można przeczytać w książce: Trauma and Recovery autorstwa Judith Herman, 1994. Wydawnictwo Rivers Oram Press/Pandora List.

## Co możesz zrobić: samoopieka

Poniższe sugestie mogą być pomocne w rozpoczęciu procesu powrotu do równowagi:

### 1. Bezpieczeństwo

- » Jeśli obecnie nie czujesz się bezpiecznie, ponieważ jesteś w kontakcie z osobą, która Cię wykorzystwała lub jesteś z nią w związku, możesz myśleć, że bezpieczeństwo jest nieosiągalne lub że jesteś w sytuacji bez wyjścia. Telefon zaufania RCS, lokalne Centrum Kryzysowe dla ofiar gwałtu lub inne usługi, takie jak Women's Aid mogą pomóc Ci wyjść z tej sytuacji lub uczynić ją bezpieczniejszą, podczas gdy Ty zdecydujesz, co jest dla Ciebie najlepsze. Może to obejmować planowanie bezpieczeństwa, prawne środki zaradcze, zapewnienie bezpiecznego zakwaterowania, ochronę oraz pomoc medyczną
- » Jeśli w tej chwili czujesz się bezpiecznie, istnieją sposoby, aby to wzmocnić, na przykład poprzez stworzenie sieci wsparcia z osobami, którym ufasz lub z pracownikami organizacji oferujących wsparcie, np. w ośrodku pomocy ofiarom gwałtu

### 2. Rekonstrukcja traumatycznych wspomnień i przeżywanie żałoby

- » Rozmowa o tym co się stało, może być bardzo pomocna. Ważne jest, aby rozmawiać z kimś, komu ufasz. Pomocny może być kontakt z lokalnym centrum dla ofiar gwałtu. Możesz uzyskać tam wsparcie telefoniczne, twarzą w twarz, grupowe lub mailowe/online, w zależności od Twoich preferencji i tego, co jest dostępne w Twojej okolicy

- » Rozmowa z zaufanym przyjacielem lub pracownikiem wsparcia jest ważnym krokiem. Czasami może się wydawać, że poprzez rozmowę o tym, co się stało lub o tym, jak się czujesz, pojawia się więcej problemów lub że Twoje uczucia nasilają się. Czasami osoby, które przeżyły przemoc seksualną, uważają, że rozmowa o tym sprawia, że przez jakiś czas jest im trudniej. Jednak mówiąc o krzywdzie, możesz zacząć przyjmować do wiadomości to, co się stało i jak to na Ciebie wpłynęło. Ludzie zawsze wyobrażają sobie, że proces gojenia emocjonalnych ran jest pozytywny, lecz przypominanie sobie strachu i bólu oraz przetwarzanie tego, co się wydarzyło, może sprawić, że ten proces będzie czasami bolesny
  - » Wiele osób, które doświadczyły przemocy seksualnej, obwinia się za nią, co może prowadzić do poczucia winy, wstydu lub gniewu. Trudno jest mówić o tych uczuciach i mogą one poważnie wpływać na codzienne życie. Rozmowa o tym, jak się czujesz, uzyskanie wsparcia i przeniesienie odpowiedzialności za przemoc na jej sprawcę może być bardzo pomocne
  - » Prawdopodobnie masz swoje własne sposoby radzenia sobie ze stresem, ale stres traumatyczny może być inny. Czasami może się wydawać, że objawy stresu traumatycznego (ataki paniki, koszmary senne, powracające wspomnienia) nie ustępują ani nie ulegają poprawie. Pomocne może być wsparcie w znalezieniu innych sposobów radzenia sobie z tym problemem. Równie ważne jest posiadanie bezpiecznego miejsca, w którym można wyrazić swoje uczucia i zastanowić się, gdzie przynależą w Twoim życiu. Powrót do równowagi po doświadczeniu przemocy seksualnej jest trudny. Jest to bardzo męczące. Osoby, które jej doświadczyły, często zaczynają kwestionować to, w co dotąd wierzyły na swój temat, jak i na temat innych ludzi i świata wokół nich. Dlatego ważne jest, aby w tym czasie dbać o siebie
  - » Jeśli to możliwe:
    - » Zadbaj o swoje zdrowie. Regularne i zdrowe odżywianie się może poprawić Twoje samopoczucie. Ogranicz cukier i kofeinę, ponieważ mogą one zwiększać stres. Alkohol i
-

narkotyki mogą poprawić samopoczucie na krótką metę, ale mogą też spowodować długotrwałe problemy. Jeśli uważasz, że spożywanie alkoholu lub zażywanie narkotyków staje się problemem, zasięgnij porady

- » Postaraj się dać sobie czas na odpoczynek i relaks. Istnieje wiele różnych technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, słuchanie muzyki, czytanie. Telefon zaufania RCS może udzielić Ci informacji na ten temat
- » Ćwiczenia zmniejszają stres, są dobre dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego oraz poprawiają samopoczucie. Krótki spacer każdego dnia może sprawić dużą różnicę; nawet prace domowe mogą pomóc. Pływanie, jazda na rowerze, chodzenie na siłownię, aerobik, taniec... na co tylko masz ochotę

### 3. Powrót do codziennego życia

- » Być może poczujesz się lepiej, gdy zaczniesz powracać do codziennych zajęć. Nikt nie jest w stanie zawrócić czasu i sprawić, by przemoc nie nastąpiła, ale możliwe jest odzyskanie równowagi, tak by nie czuć, że doświadczenie przemocy seksualnej czyni Cię tym, kim jesteś. Nadal możesz mieć gorsze dni, ale będą one stopniowo coraz rzadsze i nauczysz się, jak sobie z nimi radzić. To, że masz gorszy dzień nie oznacza, że się Twój stan się pogarsza. W odzyskiwaniu równowagi nie chodzi o to, by zawsze iść do przodu; to naturalne, że zdarzają się wzloty i upadki
- » Aktywność fizyczna i pozytywne kontakty społeczne mogą okazać się pomocne. Mogą to być spotkania z przyjaciółmi, wolontariat lub nowe hobby. Ważne jest, abyś czuł/czuła się bezpiecznie i aby ludzie, z którymi przebywasz, sprawiali, że czujesz się dobrze we własnej skórze. Może to zwiększyć Twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości

- » Odzyskanie równowagi po doświadczeniu przemocy seksualnej jest możliwe. Kiedy zaczniesz na nowo odnajdywać swoją drogę życiową, będziesz mieć świadomość, że udało Ci się przeżyć atak/ ataki, a także pokonać najtrudniejsze etapy w procesie odzyskiwania równowagi.

**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 udzielić Ci informacji 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 inny rodzaj terapii, który 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 udzielane po gwałcie 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/)
- » <https://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

### **Edinburgh**

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**

---