

Восстановление после изнасилования или сексуальной травмы (важное: мы говорим именно о восстановлении, когда вы уже в безопасности, а все юридические процедуры остались позади).

Шаг 1: Попробуйте рассказать о том, что с вами произошло

Может быть чрезвычайно трудно признать, что вы подверглись изнасилованию или сексуальному насилию. Многим кажется, что на них теперь клеймо.

Это может заставить вас чувствовать себя грязной и слабой, вы также можете бояться реакции окружающих: будут ли они судить вас? Смотреть по-другому?

Кажется, легче преуменьшить то, что произошло, или сохранить это в секрете. Но когда вы молчите, вы отказываете себе в помощи, чаще всего, ущерб только растет.

Обратитесь к тому, кому вы доверяете. Принято думать, что если вы не говорите об изнасиловании, значит, его на самом деле не было. Но чаще сокрытие только усиливает чувство стыда.

Как бы ни было страшно открываться, это освободит вас. Однако важно быть аккуратной в отношении того, кому вы говорите, особенно поначалу. Ваш лучший выбор — это тот, кто будет поддерживать, чутким и спокойным. Если у вас нет человека, которому вы доверяете, поговорите с психотерапевтом или позвоните на горячую линию по вопросам изнасилования.

Бросьте вызов своему чувству беспомощности и одиночества. Важно напоминать себе, что у вас есть сильные стороны и навыки преодоления трудностей, которые помогут вам пережить трудные времена. Один из лучших способов восстановить свое чувство силы — это помогать другим: добровольно тратить свое время, сдавать кровь, помогать нуждающемуся другу или делать пожертвования в любимую благотворительную организацию.

Подумайте о том, чтобы присоединиться к группе поддержки для других жертв изнасилования или сексуального насилия. Группы поддержки могут помочь вам чувствовать себя менее одинокой. Они также предоставляют бесценную информацию о том, как справляться с симптомами и добиваться выздоровления. Если вы не можете найти группу поддержки в своем районе, поищите онлайн-группу.

Шаг 2: справиться с чувством вины и стыда

Даже если вы интеллектуально понимаете, что не виноваты в изнасиловании или сексуальном нападении, вы все равно можете бороться с чувством вины или стыда.

Эти чувства могут проявиться сразу после нападения или возникнуть годы спустя. Но вы не несете ответственности.

Чувства вины и стыда часто возникают из-за таких заблуждений, как:

-Вы не предотвратили нападение.

Иногда позже мы думаем, как мы могли бы поступить лучше. Но когда вы находитесь в разгаре нападения, ваши мозг и тело в шоке. Вы не можете ясно мыслить. Многие женщины говорят, что чувствуют себя «замороженными». Не осуждайте себя за эту естественную реакцию на травму. Вы сделали все, что могли в экстремальных обстоятельствах. Если бы вы могли остановить нападение, вы бы это сделали.

-Вы доверяли тому, кому не стоило. Одна из самых сложных вещей, с которыми приходится иметь дело после нападения кого-то, кого вы знаете, — это злоупотребление доверием. Не корите себя за то, что предположили, что нападавший был порядочным человеком. Ваш нападающий должен чувствовать вину и стыд, а не вы.

-Вы были недостаточно осторожны.

Независимо от обстоятельств, единственным, кто несет ответственность за нападение, является преступник. Вы не просили об этом и не хотели того, что с вами произошло. Возложите ответственность на того, кому она принадлежит: на насильника.

Шаг 3: Подготовьтесь к воспоминаниям и неприятным мыслям

Когда вы проходите через что-то стрессовое, ваше тело временно переходит в режим «бей или беги». Когда угроза миновала, ваше тело успокаивается. Но травматические переживания, могут привести к тому, что ваша нервная система застрянет в состоянии повышенной готовности. Вы становитесь сверхчувствительны к малейшим раздражителям. Так бывает со многими жертвами изнасилования.

Воспоминания, ночные кошмары и навязчивые воспоминания чрезвычайно распространены, особенно в первые несколько месяцев после нападения. Если ваша нервная система остается «застывшей» в долгосрочной перспективе, и у вас развивается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), оно может длиться гораздо дольше.

Чтобы уменьшить стресс от воспоминаний и неприятных воспоминаний:

Постарайтесь предвидеть триггеры и подготовиться к ним. Общие триггеры включают годовщины; люди или места, связанные с изнасилованием; определенные образы, звуки или запахи. Если вы знаете, какие триггеры могут вызвать расстраивающую реакцию, вам будет легче понять, что происходит, и предпринять шаги, чтобы успокоиться.

Обратите внимание на сигналы опасности вашего тела. Ваше тело и эмоции дают вам подсказки, когда вы начинаете чувствовать себя напряженно и небезопасно. Эти подсказки включают чувство напряжения, задержку дыхания, бег мыслей, одышку, приливы, головокружение и тошноту.

Немедленно примите меры для самоуспокоения. Когда вы заметите какой-либо из вышеперечисленных симптомов, важно быстро принять меры, чтобы успокоиться, прежде чем они выйдут из-под контроля. Один из самых быстрых и эффективных способов успокоить тревогу и панику — замедлить дыхание.

Советы по работе с воспоминаниями

Не всегда возможно предотвратить флешбеки. Но если вы обнаружите, что теряете связь с настоящим и чувствуете, что сексуальное насилие происходит снова и снова, есть действия, которые вы можете предпринять.

Примите и убедите себя, что это воспоминания, а не реальность. Травматическое событие закончилось, и вы выжили. Вот простой сценарий, который может помочь: «Я чувствую [панику, испуг, ошеломление и т. д.], потому что я вспоминаю изнасилование/сексуальное насилие, но когда я оглядываюсь, я вижу, что нападение происходит не прямо сейчас и на самом деле мне ничего не угрожает».

Заземлитесь в настоящем. Техники заземления могут помочь вам отвлечь внимание от воспоминаний и вернуться к вашему настоящему окружению. Например, попробуйте хлопнуть или дотронуться до своих рук или описать свое реальное окружение и то, что вы видите, когда смотрите вокруг: назовите место, где вы находитесь, текущую дату и три вещи, которые вы видите, когда смотрите вокруг.

Шаг 4: Восстановите связь со своим телом и чувствами

Поскольку ваша нервная система находится в сверхчувствительном состоянии после изнасилования или нападения, вы можете начать пытаться обезболить себя или избежать каких-либо ассоциаций с травмой. Но вы не можете выборочно приглушить свои чувства. Когда вы отключаете неприятные ощущения, вы также отключаете свое самосознание и способность радоваться. Вы в конечном итоге отключаетесь как эмоционально, так и физически — существуя, но не живя в полной мере.

Признаки того, что вы избегаете и подавляете бесполезными способами:

- Ощущение физического отчуждения. Вы не чувствуете телесных ощущений, как раньше (вам даже может быть трудно отличить удовольствие от боли).
- Чувство отделения от своего тела или окружения (вы можете чувствовать, что наблюдаете за собой или за ситуацией, в которой находитесь, а не участвуете в ней).
- Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием вещей.
- Использование стимуляторов, рискованных действий или физической боли, чтобы почувствовать себя живым и противодействовать ощущению пустоты внутри вас.
- Компульсивное употребление наркотиков или алкоголя.
- Бегство с помощью фантазий, мечтаний или чрезмерного просмотра телевизора, видеоигр и т. д.
- Чувство оторванности от мира, людей в вашей жизни и занятий, которыми вы раньше наслаждались.

Чтобы оправиться после изнасилования, вам нужно восстановить связь со своим телом и чувствами.

Страшно вернуться к своему телу и чувствам после сексуальной травмы: во многих смыслах изнасилование делает ваше тело врагом, чем-то, что подверглось насилию и заражению, чем-то, что вы можете ненавидеть или игнорировать. Также страшно столкнуться с сильными чувствами, связанными с нападением. Но хотя процесс воссоединения может показаться угрожающим, на самом деле он не опасен. Чувства, хотя и сильные, не являются реальностью. Они не причинят вам вреда и не сведут вас с ума. Истинная опасность для вашего физического и психического здоровья исходит от их избегания.

Как только вы вернетесь в контакт со своим телом и чувствами, вы почувствуете себя в большей безопасности, уверенности и силы. Вы можете достичь этого с помощью следующих методов:

- ритмичное движение;
- йога;
- самомассаж.

Шаг 5: Оставайтесь на связи

Обычно после сексуального насилия вы чувствуете себя изолированной и оторванной от других. У вас может возникнуть соблазн отказаться от общественной деятельности и ваших близких. Но важно оставаться на связи с жизнью и людьми, которые заботятся о вас. Поддержка других людей жизненно важна для вашего выздоровления. Но помните, что поддержка не означает, что вы всегда должны говорить или останавливаться на том, что произошло. Веселье и смех с людьми, которые заботятся о вас, могут быть в равной степени исцеляющими.

-Участвуйте в общественной деятельности, даже если вам этого не хочется. Делайте «нормальные» вещи с другими людьми, вещи, которые не имеют ничего общего с сексуальной травмой.

-Восстановите связь со старыми друзьями. Если вы отдалились от отношений, которые когда-то были важны для вас, постарайтесь восстановить отношения.

-Заведите новых друзей. Если вы живете один или далеко от семьи и друзей, постарайтесь найти новых друзей. Запишитесь на курсы или вступите в клуб, чтобы познакомиться с людьми со схожими интересами, вступить в ассоциацию выпускников или связаться с соседями или коллегами по работе.

Шаг 6: Заботьтесь о себе

Исцеление от сексуальной травмы — это постепенный, непрерывный процесс. Это не происходит в одночасье, и воспоминания о травме никогда полностью не исчезают. Иногда это может сделать жизнь трудной. Но есть много шагов, которые вы можете предпринять, чтобы справиться с остаточными симптомами и уменьшить тревогу и страх.

-Отдохните и восстановите баланс тела. Это означает делать перерывы, когда вы устали, и избегать искушения потерять себя, погрузившись в деятельность. Избегайте делать что-либо навязчиво, в том числе работать. Если вам трудно расслабиться и ослабить бдительность, вы можете воспользоваться методами релаксации, такими как медитация и йога.

-Будьте разумны в отношении потребления медиа. Избегайте просмотра любых программ, которые могут вызвать плохие воспоминания или воспоминания. Это включает в себя очевидные вещи, такие как новостные сообщения о сексуальном насилии и откровенно сексуальные телешоу и фильмы. Но вы также можете временно избегать всего, что вызывает чрезмерную стимуляцию, включая социальные сети.

-Позаботьтесь о себе физически. Всегда важно правильно питаться, регулярно заниматься спортом и много спать, но тем более, когда вы лечитесь от травмы. Упражнения, в частности, могут успокоить вашу травмированную нервную систему, снять стресс и помочь вам почувствовать себя более сильным и контролировать свое тело.

-Избегайте алкоголя и наркотиков. Не поддавайтесь искушению заниматься самолечением алкоголем или наркотиками. Употребление психоактивных веществ

усугубляет многие симптомы травмы, включая эмоциональное онемение, социальную изоляцию, гнев и депрессию. Это также мешает лечению и может способствовать проблемам дома и в ваших отношениях.

Авторы: Мелинда Смит, Массачусетс, и Джин Сигал
Перевод Адрианы Лито www.imja.online