



SÖDERSJUKHUSET

عيادة الطوارئ للنساء المتعرضات للإغتصاب
رعاية نسائية/توليد

ردّات فعل عادية بعد إغتصاب أو محاولة إغتصاب

ليست هناك ردّة فعل خاطئة

نحن جميعاً مختلفون ويمكن أن نتأثر بأشكال مختلفة تجاه العنف والتهديد. البعض يتأثرون مباشرة، أما بالنسبة للآخرين فيمكن لردّة الفعل أن تتأخر عندهم.

خلال الأيام الأولى يمكن أن تشعري بأنك منغلقة، ويمكن الشعور بالحدث وكأنه غير واقعي كما لو أنك عايشته في فيلم. تارةً تشعرين بخلوّ كامل من الشعور وطوراً ينتابك خليط من الشعور بالحزن والغضب والخوف واليأس. ربما تتساءلين حول ردات الفعل لديك ولا تتعرفين على ذاتك. يمكن للجسم أن يُظهر ردات فعل على شكل الصداع والشعور بالبرد وبالغثيان وبخفقان القلب وتوتر العضلات.

النوم يتأثر ويمكن أن تتعرضي لكوابيس. أنه من المهم أن تأكلي مع أنك قد فقدت الشهية للأكل. ربما تتولد لديك الرغبة في إيجاد تفسير ما لما جرى وحينها تكمن خطورة إلقاء اللوم على ذاتك.

بعد فترة

يمكن أن تكوني مكتئبة وقلقة ومصابة بالنسيان ومتملّمة وعندها تكونين أكثر انتباهاً من السابق حين تكونين في الخارج. إن صعوبة التركيز شيء عادي، فالمسألة هي إيجاد التوازن بين ما بإمكانك انجازه وما ليس بإمكانك إنجازه. يمكن أن تترنحي بين حالتين: في بعض الأيام تشعرين بأنك على أتمّ ما يرام وفي بعض الأيام الأخرى تشعرين وكأنك عُدت إلى الحالة التي كنت عليها بعد الحادث مباشرة.

حاولي أن تُعبّري عن أيّ دعم تحتاجينه من محيطك. أخبري إن كنت لا تقوين على الإفصاح للجميع بما حدث، واطلبي منهم إحترام حدودك.

إذا لم يكن لديك أحد في محيطك القريب فإنه ذو أهمية أن تحافظي على التواصل معنا في AVK (عيادة الطوارئ للنساء المتعرضات للإغتصاب) أو مع جهة أخرى للمحادثة.

أصوات من نساء قابلناهن

"أشعر بنفسي متوسّخة ومُقرّفة. استطيع بالكاد تناول طعام ما. لايمكن النوم، والأفكار تدور في رأسي وتنتابني كوابيس."

"أشعر وكأن الحادث مطبوع على جبهتي وكان الجميع يرون ما تعرّضت له"

"أشعر وكأن الأخطار تكمن في كل مكان، لا أكاد أتجرأ على الخروج، أجفل إذا وقف شخص ما بقربي في قطار الأنفاق"

"لماذا حدث ذلك؟ لماذا أنا بالذات؟ هل هناك شيء ما قلته أو فعلته؟"

"يبدو أن الغالبية من حولي غاضبون جداً. لماذا لست أنا كذلك؟ أشعر وكأن كل شيء كان ذنبني، لا بدّ من أنني غريبة"

"أنا أتمنى أن لا أفكر بذلك، لكن فجأة ترتادني صور الذكريات"

"كنت أتوقع أنني سأبدي مقاومة أكبر، لم أأخذ بالحسبان أنني سأكون خائفة ومشلولة الحركة. كما أنني كنت خائفة من أن يقوم بعمل أفظع"

"إنني أكره أن يميل الناس برؤوسهم ويشفقون علي. كنت أفضل أن لا يعلم أحد بذلك، لأريد أن يبذل أصدقائي وأهلي رأيهم فيّ"

"أحياناً أبكي فقط، وأحياناً انزعج من كل شيء ومن كل أحد"

"لا أتصرف كالمعتاد، كما أنني لا أتمكن من التركيز ومن صفاء التفكير"

"أشعر وكأنني أراه في كل مكان"

"كيف سأستطيع الوثوق بشخص ما بعد الآن؟ هل سأستطيع يوماً الوثوق بذاتي ثانية؟"

"أنا اتجنب كل شيء يُذكرني بما جرى، ولكنني بدأت أشعر بأن ذلك لايجوز أن يحدّ من حياتي"

لينا فينيرستين، مرشدة إجتماعية و مونيكا هارتينج، عالمة نفسية مجازة