



SÖDERSJUKHUSET

Приемная неотложной помощи для женщин
претерпевших изнасилование
Лечебница для женщин/Родильный дом

РЕАКЦИЯ ПЕРЕЖИВШЕГО ИЗНАСИЛОВАНИЕ ИЛИ ПОПЫТКУ ИЗНАСИЛОВАНИЯ

Любая реакция оправдана

Мы по-разному реагируем на насилие и угрозы. У некоторых ответная реакция проявляется моментально, у других она приходит с запозданием.

Первые дни после случившегося вы, возможно, будете чувствовать себя изолированной, вам будет казаться будто это происходило вовсе не с вами. В один момент ваши чувства будут опустошены, в другой момент вы будете чувствовать печаль, горечь, страх и раздражение. Возможно ваша реакция будет удивлять и вас, и вы будете неузнаваемой для самой себя.

У вас могут быть головные боли, ощущение холода, тошноты, сердцебиение и напряжение мышц.

Вам будут сниться кошмары. Если у вас будет плохой аппетит, вы по-прежнему должны хорошо питаться.

Возможно вы будете искать пояснения случившемуся, и в таких случаях пострадавший иногда начинает обвинять самого себя.

Через некоторое время

Вы будете в подавленном состоянии, озабочены, забывчивы, беспокойны, более насторожены.

Вам будет сложно сконцентрироваться и сохранять равновесие между тем, что вы в состоянии и не в состоянии делать. Состояние может быть разным в разные дни, иногда вы будете чувствовать, что все хорошо, но в другие дни вы будете чувствовать себя так, как вы чувствовали себя сразу после случившегося.

Попытайтесь передать то, какую поддержку вы хотели бы получить от окружающих. Говорите прямо о том, что вы не в состоянии рассказывать о случившемся и просите собеседника не вторгаться и не говорить о том, о чем вам трудно говорить.

Если у вас нет близких, с кем вы могли бы поделиться вашими переживаниями, вы можете делать это с нами в AVK или в других беседах.

Что говорят об этом женщины, пережившие насилие

«Я чувствовала себя грязной и противной. Я почти ничего не ела. Я не могла спать, меня мучили постоянные мысли и кошмары.»

«Мне казалось, что все на меня смотрят и все знают, что со мной произошло»

«Казалось, что опасность грозит со всех сторон, я боялась выходить из дому, я отскакивала в сторону, когда кто-то в метро подходил ко мне слишком близко»

«Почему это случилось? Почему именно я? Может я что-то не так сказала или не так сделала?»

«Большинство вокруг меня озлоблены. Почему я это не чувствую? Кажется, что во всем моя вина, наверное я не как все.»

«Я не хочу больше об этом думать, но внезапно в памяти опять проходят эти картины.»

«Мне казалось, что я должна была бы оказывать большее сопротивление – я не думала, что буду испытывать такой страх и бессилие. Я боялась, что он будет делать со мной что-то еще более ужасное.»

«Мне противно, когда меня жалеют. Я хотела бы, чтобы об этом никто не знал, я не хочу, чтобы мои друзья и моя семья поменяли обо мне мнение.»

«Иногда я плачу, иногда меня раздражают все и всё.»

«Я не узнаю саму себя, не могу сконцентрироваться и ясно мыслить»

«Мне кажется, что я вижу его повсюду»

«Как я смогу опять кому-либо доверять? Смогу ли я опять доверять самой себе?»

«Я избегаю всё, что напоминает мне о случившемся, но я постепенно прихожу к мысли, что это не должно ограничивать мою жизнь!»

Лена Венерсон, куратор и Моника Хартинг, врач психолог