



SÖDERSJUKHUSET

اورژانس برای خانمهایی که به آنها تجاوز شده
بهداری زنان/زیمان

واکنش های معمولی پس از یک تجاوز یا سعی به تجاوز

هیچ واکنشی اشتباه نمی باشد

ما همگی متفاوت می باشیم و به خشونت و تهدید به روش های مختلف واکنش نشان می دهیم. بعضی از افراد، بسرعت واکنش نشان میدهند و برای دیگران نشان دادن این واکنش طول می کشد.

در اولین روزها شما می توانید احساس ناتوانی کنید و احساس کنید که این اتفاق غیر واقعی می باشد و آن مثل این است که شما در یک فیلم بوده اید. یک لحظه هیچ احساسی ندارید، و لحظه دیگر یک ادغام از احساس های مختلف مثل غم، عصبانیت، ترس و گسیختگی را می توانید احساس کنید. شما شاید درباره واکنش های خود متعجب می باشید و خودتان را دیگر شناسید.

بدن شما می تواند واکنش های مختلفی را نشان دهد، شما می توانید سردرد بگیرید، احساس سرما کنید، احساس دل بهم خوردگی داشته باشید و عضلاتان گرفته شود.

خواب می تواند تحت تاثیر قرار گیرد و شما می توانید کابوس داشته باشید. غذا خوردن حائز اهمیت می باشد، حتی اگر شما احساس گرسنگی نمی کنید باید به هر حال غذا بخورید.

شما می توانید برای این اتفاق یک دلیل بیابید و در این زمان خطر این وجود دارد که خودتان در این مسئله مقصر بدانید.

پس از مدتی

شما می توانید افسرده، نگران، فراموشکار، بیقرار باشید و زمانی که خارج از منزل می باشید، بیشتر از معمول هشیار باشید.

این بسیار عادی می باشد که مشکل تمرکز کردن داشته باشید، برای همین باید یک بالانس بین کارهایی که می توانید و نمی توانید بکنید، پیدا کنید. شما می توانید بین حالت های مختلف نوسان کنید، بعضی از روزها احساس می کنید که حالتان بسیار خوب است و روزهای دیگر احساسی را که مستقیماً پس از تجاوز داشتید را احساس می کنید.

سعی کنید که به نزدیکان خود اعلام کنید که به چه کمکی، نیاز دارید. زمانی که شما توان توضیح دادن این اتفاق را ندارید، به نزدیکان خود این را اعلام کنید و از آنها تقاضا کنید که به حدودهای شما احترام بگذارند.

اگر شما کسی را ندارید، این حائز اهمیت می باشد که در AVK با یک مشاور یا روانپزشک تماس داشته باشید.

افکار مختلف از خانم هایی که ما ملاقات کردیم

"من احساس می کنم که کثیف و چندش آور هستم. نمی توانم غذا بخورم. خواب ندارم، افکارم پریشان است و کابوس می بینم."

"احساس این را دارم که بر روی پیشانی من نوشته شده است که تجاوز شده ام، و همه می توانند این را ببینند."

"احساس می کنم که خطر در هر جا وجود دارد، من به سختی جرات می کنم که از خانه خارج شوم، اگر شخصی در مترو نزدیک به من بایستاد من از ترس می پرسم."

"چرا این اتفاق افتاد؟ چرا من؟ آیا دلیل آن چیزی بود که من گفتم و کاری کردم؟"

" بیشتر نزدیکان من خیلی عصبانی هستند. چرا من عصبانی نیستم؟ احساس می‌کنم که مقصر من می‌باشم، من باید یک مشکلی داشته باشم."

" من نمی‌خواهم که به آن فکر کنم اما یکدفعه خاطرات در ذهن من ظاهر می‌شوند."

" من فکر می‌کردم که بیشتر از این بتوانم از خودم دفاع کنم- نمی‌دانستم که اینطوری وحشت کرده و عاجز شوم. همچنین من می‌ترسیدم که او کاری کند که از این بدتر باشد."

" من از این منتفرم که مردم سرشان را کج کرده و دلشان به حال من می‌سوزد. من ترجیح می‌دادم که هیچ‌کس از این موضوع مطلع نبود، من دوست ندارم که دوستان و خانواده نظرشان درباره من عوض شود."

" بعضی وقت‌ها من فقط گریه می‌کنم، بعضی وقت‌ها من از همه و همه چیز عصبانی می‌شوم."

" من مثل قدیم نیستم، من نمی‌توانم که تمرکز کرده و یا بصورت واضح فکر کنم."

" من احساس می‌کنم که چهره آن مرد را همجا می‌بینم."

" من دیگر چگونه می‌توانم به شخص دیگری اطمینان کنم؟ و آیا من هرگز می‌توانم به خودم دوباره اطمینان کنم؟"

" من از هر چیزی که خاطرات این اتفاق را زنده می‌کند، پرهیز می‌کنم، اما من احساس می‌کنم که نمی‌توانم زندگی خود را به این نحو محدود کنم."

لنا ونراستن، مشاور و مونیکا هارتینگ روانپزشک