



SÖDERSJUKHUSET

## ردود الفعل الشائعة بعد الاغتصاب أو محاولة الاغتصاب

### لا يوجد أي رد فعل خاطئ

نحن جميعاً مختلفون ويمكن أن نتفاعل مع العنف والتهديدات بطرق مختلفة. قد تظهر بعض ردود الفعل لبعض الأشخاص بشكل فوري، في حين أنها قد تتأخر لدى البعض الآخر.

خلال الأيام القليلة الأولى، يمكنك أن تشعر بالإغلاق، قد يبدو الحدث غير واقعي تماماً، كما لو كنت في فيلم. وقد تشعر في بعض الأحيان بأنك بدون مشاعر على الإطلاق، وفي أحيان أخرى تشعر بمزيج من المشاعر المختلفة كالحزن والغضب والخوف والاكتئاب. قد تتساءل عن ردود فعلك وقد لا تعرف نفسك حقاً.

قد تتمثل ردود فعل الجسم في شكل صداع أو شعور بالبرد أو شعور بالغثيان أو خفقان القلب أو الإصابة بالشد العضلي. يتأثر النوم وقد تحدث لك كوابيس. من الهام تناول الطعام إلا أنك قد تشعر بفقدان الشهية.

قد ترغب في العثور على تفسير لما حدث، ومن ثم فإن الأمر ينطوي على خطر أن تُلقي باللوم على نفسك بدلاً من الشخص الذي قام بالعنف تجاهك.

### بعد فترة

قد تشعر بالاكتئاب والقلق والنسيان وعدم الشعور بالراحة وقد تشعر وأنت في الخارج على وجه الخصوص بأنك أكثر تحفظاً وتخاف بسهولة.

كما أنه من الشائع وجود صعوبات في التركيز، ولذا فإن الأمر ينطوي على قيامك بإيجاد توازن في ما يُمكنك أن تفعله وما لا يُمكنك أن تفعله. قد تشعر أن بعض الأيام رائعة جداً وتشعر بأن البعض الآخر كما لو أنك رجعت مرة أخرة للحالة التي كنت عليها بعد حدوث الحادثة مباشرة. حاول أن تعبر عن الدعم الذي تحتاجه من محيطك. قل إذا لم تتمكن من إخبار الجميع بما حدث واطلب منهم احترام حدودك.

وسواءً قمت بإخبار شخص في محيطك أم لا، فقد يكون من الرائع والهام مواصلة علاج خبراتك مع خبير متخصص. سواء كان ذلك لدينا أو لدى أخصائي للعلاج نتق به.

### مقتطفات من أحاديث أشخاص التقينا بهم

«أشعر بأنني قدرة ومثيرة للإشمئزاز. بالكاد أتناول أي طعام. لا يُمكنني النوم، واستمر في التفكير، واحلم بكوابيس.»

«أشعر كما لو أن الأمر مكتوب على جبهتي، كما لو أن الجميع يرون ما تعرضت له.»

Södersjukhuset AB

عنوان الزيارة 10 Sjukhusbacken. العنوان البريدي 118 83 Stockholm. هاتف 08 - 616 10 00  
مقر مجلس الإدارة في ستوكهولم. رقم تسجيل المؤسسة 7403 - 55 65 95  
رقم الحافلة 3 و 4 و 164. محطة حافلة القطار Stockholms Södra



Vi är en del av  
Stockholms  
läns landsting



SÖDERSJUKHUSET

«أشعر كما لو أن الأخطار تحيط بي من كل جانب، وأستطيع بالكاد أن أخرج منها، وأمل بأن يكون أي من الأشخاص الموجودين في مترو الأنفاق يقف بالقرب مني.»

«لماذا حدث ذلك؟ لماذا أنا على وجه التحديد؟ هل حدث ذلك بسبب شيء ما قلته أو فعلته؟»

«يبدووا أغلب الأشخاص الذين هم حولي كما لو أنهم ملعونين. لماذا أنا لست كذلك؟ أشعر فقط كما لو أن كل شيء كان خطأي، لا بد وأنني غريبة.»

«لا أرب على الإطلاق بالتفكير فيها إلا أن الذكريات تأتي في تفكيري بشكل مفاجئ.»

«كان يفترض بأن أقوم بمزيد من المقاومة - لم يكن في حساباتي أن أكون خائفة جداً ومشلولة الحركة. كما كنت خائفة أيضاً من أن يقوم بفعل ما هو أسوأ.»

«أكره عندما يميل الأشخاص رؤوسهم ويشعرون بالأسف تجاهي. أود عدم معرفة أي شخص بهذا الأمر، لا أرب بأن يتغير منظور عائلتي وأصدقائي تجاهي.»

«إنني أبكي فقط في بعض الأحيان، في بعض الأحيان أصبح غاضبة من كل شيء وأي شيء.»

«لا يسري الأمر بالنسبة لي كما كان عليه في السابق، لا يُمكنني التركيز والتفكير.»

«أعتقد أنني أراه في مكان في الخارج.»

«كيف يُمكنني الاعتماد على شخص مرة أخرى؟ وهل سأكون قادرة على الثقة بنفسي مرة أخرى؟»

«إنني أتجنب كل ما يذكرني بما حدث، إلا أنني بدأت في الشعور بأن ذلك الأمر لا ينبغي أن يحدد حياتي!»

Södersjukhuset AB

عنوان الزيارة 10 Sjukhusbacken. العنوان البريدي 118 83 Stockholm. هاتف 08 - 616 10 00  
مقر مجلس الإدارة في ستوكهولم. رقم تسجيل المؤسسة 55 65 95 - 7403  
رقم الحافلة 3 و 4 و 164. محطة حافلة القطر Stockholms Södra



Vi är en del av  
Stockholms  
läns landsting