



SÖDERSJUKHUSET

Какой может быть реакция после изнасилования или попытки изнасилования

Какой бы реакция не была - она никогда не будет неверной

Мы все - разные, и на насилие и угрозы реагируем по-разному. У некоторых реакция проявляется сразу, у других наступает позднее.

В первые дни вы, возможно, будете чувствовать себя замкнутым (-ой), само событие может представляться совершенно нереальным, как будто это случилось с вами в фильме. Иногда вы можете чувствовать себя совершенно опустошенным (-ой), не испытывающим (-ей) никаких чувств, чтобы сразу за этим вас охватил целый букет чувств, таких как скорбь, злость, страх и безнадежность. У вас могут возникнуть вопросы по поводу вашей реакции, вам кажется, что вы сами себя не узнаете.

Ваш организм может среагировать головной болью, тошнотой, сердцебиением и ощущением, что вы мерзнете, ваши мышцы могут быть напряжены. Сон нарушается, возможно, вас мучают кошмары. Важно, чтобы вы ели, даже если у вас пропал аппетит.

Вы, может быть, захотите найти объяснение случившемуся, и тогда присутствует риск, что вы начнете винить себя вместо того, кто подверг вас изнасилованию.

Через некоторое время

Вы, возможно, начнете испытывать чувство подавленности, беспокойства, станете забывчивым (-ой), а на улице - очень осторожным (-ой) и пугливым (-ой).

Обычными являются сложности с концентрацией внимания, поэтому важно определить для себя, с чем вы можете справиться, а с чем - нет. Дни когда вы чувствуете себя хорошо могут перемежаться с днями, когда вы чувствуете, что вновь скатываетесь к тому состоянию, которое испытывали непосредственно после произошедшего. Попробуйте сформулировать и выразить для окружающих, какая поддержка вам необходима от них. Скажите, если вы не в состоянии рассказывать всем о произошедшем, и попросите их отнестись к этому с уважением.

Независимо от того, рассказали вы кому-либо о случившемся или нет, для вас полезно и важно получить профессиональную помощь, чтобы справиться с тем, что вам пришлось пережить. Такую помощь вы можете получить у нас или у какого-либо другого терапевта, которому вы можете доверять.

Södersjukhuset AB /АО «Сёдершюкхюсет АБ»/

Адрес: Sjukhusbacken 10 /Шюкхусбаккен, 10/ Почтовый адрес: 118 83 Stockholm Телефон 08-616 10 00

Местонахождение Совета директоров: Стокгольм Организационный номер: 55 65 95-7403

Автобус 3, 4, 164. Поезд, проезд до станции Stockholms Södra /Стокгольмс Сёдра/



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting



SÖDERSJUKHUSET

То, что мы слышали от обратившихся к нам

«Я чувствую себя грязной и противна себе самой. Едва могу что-нибудь проглотить из еды. Спать невозможно, мысли одолевают, мучают кошмары.»

«Такое ощущение, что у меня написано на лбу, словно все видят, что со мной сделали.»

«Возникает чувство, что меня везде поджидает опасность, не отваживаюсь и почти не выхожу из дома, подпрыгиваю, если кто-нибудь в метро становится рядом со мной.»

«Почему это произошло? Почему именно со мной? Я что-нибудь сказала или сделала не так?»

«Большинство вокруг меня, похоже, испытывают бешеную злость. Почему же я не испытываю этого чувства? Я только чувствую, что сама во всем виновата, я наверное - странная.»

«Лучше об этом не думать вообще, но картинки из прошлого неожиданно возвращаются вновь и вновь.»

«Я всегда думала, что смогу оказать больше сопротивления: я не думала, что буду так сильно напугана и, словно парализованная, не смогу ничего делать. И еще боялась, что он может сделать что-нибудь еще хуже.»

«Я ненавижу, когда люди делают доброе лицо и жалеют меня. Лучше всего было бы, чтобы никто об том не знал, я не хочу, чтобы мои друзья и моя семья изменили бы свое мнение обо мне.»

«Иногда я только плачу, иногда становлюсь раздраженной на всех и вся.»

«Я не такая как всегда, не могу сконцентрироваться, голова не мыслит четко.»

«Мне кажется, что когда я на улице, я вижу его везде.»

«Как я смогу вновь начать верить кому-то? И смогу ли я когда нибудь опять начать верить самой себе?»

«Я избегаю всего, что напоминает мне о случившемся, но начинаю чувствовать, что это не должно ограничивать мою жизнь!»