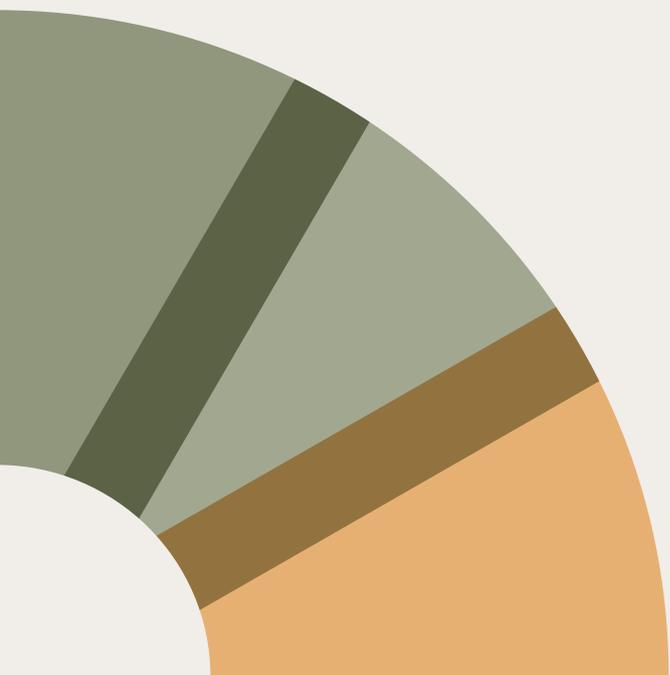


معلومات للناجين من العنف الجنسي الشفاء من العنف الجنسي



لشفاء من العنف الجنسي

خلفية

- « العنف الجنسي يمكن أن يسبب صدمات نفسية خطيرة ومشاكل صحية جسدية، عاطفية و جنسية على المدى القصير والبعيد
- « يتفاعل كل فرد بشكل مختلف مع الصدمة. ردود أفعال الناجين على صدمة العنف الجنسي يمكن أن تعتمد على، ما حدث ومتى؛ الدعم الذي لديهم من حولهم؛ ظروفهم الشخصية المرونة الشخصية والعديد من العوامل الأخرى
- « على أي حال، فإن العديد من الناس يتعافون من العنف الجنسي ويتعلمون التأقلم بطريقتهم الخاصة مع ما حدث
- « ليس هناك وقت محدد للشفاء من العنف الجنسي. يشعر العديد من الناجين من العنف الجنسي أنه يجب عليهم "التغلب عليه والمضي قدماً لإحراز تقدّم". التعافي من العنف الجنسي قد يستغرق وقتاً من الزمن.

ما هي "عملية الشفاء"؟

- « يؤثر العنف الجنسي على الناس بعدة طرق مختلفة. كيف يتعافى الناجون من تجربتهم هو أمر فردي بالنسبة لهم ولظروفهم
- « الشفاء من العنف الجنسي ليست عملية خطية، بمعنى اتباع خط مستقيم حتى تشعر أنك قد تجاوزت ما حدث. معظم الناجين يعانون من الصعود والهبوط وتراجع وخيبة الأمل. قد يكون هذا مقلقاً حيث قد تشعر كما لو أنك لا تحقق تقدماً كبيراً أو سريعاً كما يحلو لك. من الطبيعي أن تشعر بهذه الطريقة. لكن هذه الانتكاسات، هي عقلك الذي يعيد النظر في الإساءات، من أجل معالجتها والتصالح معها بطريقة ما. هذا الشعور لا يشبه الشفاء، ولكنه جزء مهم جداً من الشفاء. وبمرور الوقت، سوف سيساعدك على الشفاء.

« ان الشفاء يعني التصالح مع ما حدث والقدرة على رؤيته في سياق حياتك كلها؛ وليس السمة الغالبة. قد يكون هذا صعباً

« فهم استجاباتك و ردود أفعالك يمكن أن تساعدك على الشفاء. مع العلم بأن ردود أفعالك طبيعية وشائعة، وهذا يعني أنه من غير المرجح أن تمنح نفسك وقتاً عسيراً، ويمكن أن يساعدك على التعامل مع كل ما ينشأ

« و يتضمن ذلك فهم " الصدمة " وكيف يمكن للناس التعافي منها

« تصف "جوديث هيرمان" نموذجًا من ثلاث مراحل للتعافي من صدمة الإيذاء على النحو التالي:

1. السلامة: يجب أن يكون الناجي آمنًا ويشعر بالأمان من المزيد من الإساءات أولاً، قبل أن يتم الشفاء

2. احياء الذكرى والندب (بالتحدث عن ما حدث و تفهّمه وتقبّله؛ الندبة على الخسائر التي نتجت عن الصدمة؛ وضع ما حدث في سياق حياتك الماضية التي يمكنك الآن الانتقال منها الى الأمام)

3. إعادة الارتباط بالحياة العادية (على سبيل المثال تطوير إحساس جديد بالذات؛ اهتمامات جديدة؛ الثقة بالنفس واحترام الذات؛ التواجد مع الأشخاص الذين يجعلونك ان تحس بشعور جيّد وما إلى ذلك)

يمكنك قراءة المزيد عن هذا في كتاب: الصدمة والتعافي من قبل "جوديث هيرمان"، ١٩٩٤. تم النشر بواسطة مطبعة "ريفرز أورام / باندورا ليست"

ما يمكنك فعله: نصائح للعناية الذاتية للناجين

قد تكون الاقتراحات التالية طرقًا مفيدة لبدء التعافي:

1. السلامة

- « إذا لم تكن آمنًا في الوقت الحالي لأنك على اتصال مع أي شخص أساء إليك أو على علاقة به، فقد تعتقد أنه من المستحيل أن تكون آمنًا أو أنه لا يوجد طريقة للخروج من وضعك. خط مساعدة "آر. سي. اس"، أو مركز أزمات الاغتصاب المحلي، أو خدمات أخرى مثل "وومنز آيد / إغاثة المرأة"، يمكن أن يساعدونك على ترك الوضع والحالة التي أنت فيها، أو جعلها أكثر أمانًا في الوقت الذي تقرر فيه ما هو الأفضل لك. قد يتضمن ذلك تخطيط الامان، والتدابير القانونية، والسكن الآمن، والتدابير الأمنية والمساعدة الطبية
- « إذا كنت آمنًا في الوقت الحالي، فهناك طرق للزيادة ذلك، على سبيل المثال من خلال تشكيل شبكة دعم مع اشخاص تثق بهم أو مع موظفي الدعم، على سبيل المثال من مركز أزمات الاغتصاب

2. إحياء الذكرى و الندب

- « الحديث عما حدث يمكن أن يكون مفيدًا. من المهم التحدث إلى شخص تثق به. قد تجد أنه من المفيد التحدث إلى مركز أزمات الاغتصاب المحلي أو خط المساعدة ل "آر. سي. اس". قد تكون قادرًا للحصول على دعم عبر الهاتف أو وجهًا لوجه أو جماعي أو عبر البريد الإلكتروني / عبر الإنترنت حسب ما هو المُفضّل لك وما هو متاح في منطقتك
- « سواء كنت تتحدث إلى صديق موثوق به أو عامل دعم، فهذه خطوة مهمة. قد يبدو أحيانًا أنه من خلال الحديث عما حدث أو عما تشعر به، فالمزيد من الأشياء قد تظهر من أثر ذلك أو أن مشاعرك تصبح أكثر حِدّة. وفي بعض الأحيان، يرى الناجون من العنف الجنسي أن هذا يجعل الأمور أكثر صعوبة لفترة زمنية. ومع ذلك، من خلال التحدث عن تلك الإساءات، يمكنك البدء في الإقرار عما حدث وكيف أثرت عليك. يتخيل الناس دائمًا الشفاء ليشعروا بالإيجابية، ولكن تذكر الخوف والألم ومعالجة ما حدث يمكن أن يجعل التعافي صعبًا

« يلوم العديد من الناجين أنفسهم على سوء المعاملة، وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالذنب أو العار أو الغضب. يصعب الحديث عن هذه المشاعر ويمكن أن تؤثر بشكل خطير على الحياة اليومية. يمكن أن يكون من المفيد جدًا، التحدث عن شعورك، والحصول على الدعم، وتحميل مسؤولية الإساءات على عاتق المعتدي

« من المحتمل أن يكون لديك طريقتك الخاصة في التعامل مع التوتر، ولكن الإجهاد الناجم عن الصدمة يمكن أن يكون مختلفًا. يمكن أن يبدو في بعض الأحيان أنّ أعراض الإجهاد الناجم عن الصدمة النفسية - نوبات الهلع، الكوابيس، فلاش باك/ ذكريات الصدمة من الماضي المتكررة لا إرادياً- لا تتحسن أو ترحل. قد يكون الحصول على بعض الدعم للعثور على طرق أخرى للتأقلم مفيدًا. وكذلك الأمر أيضًا أن يكون لديك مكان آمن للتعبير عن مشاعرك ومعرفة ما وصلت إليه في حياتك في الوقت الراهن. التعافي من العنف الجنسي صعب. وهو متعب جدًا. غالبًا ما ينتهي الأمر بالناجين إلى التساؤل عما يعتقدون به عن أنفسهم وعن الأشخاص أو العالم من حولهم. لذا فمن المهم أن تعتني بنفسك خلال هذا الفترة

« إذا أمكن حاول:

- اعتني بصحتك. الأكل بشكل منتظم وجيد يمكن أن يجعلك ان تشعر بتحسن. قلل من السكر والكافيين لأنهما قد يزيدان من التوتر. الكحول والمخدرات قد تجعلك بأن تشعر بتحسن على المدى القصير، ولكن يمكن أن تسبب مشاكل على المدى البعيد. إذا كنت تعتقد أن تعاطي الكحول أو المخدرات أصبحت مشكلة، فاطلب المشورة
- حاول أن تمنح نفسك وقتًا للراحة والاسترخاء. هناك العديد من تقنيات الاسترخاء المختلفة مثل التنفس العميق والاستماع إلى الموسيقى والقراءة. يمكن أن توفر لك خط مساعدة آر. سي. أس معلومات حول هذه الأمور
- ممارسة الرياضة تقلل التوتر وهي مفيدة لصحتك الجسدية والعاطفية وتجعلك تشعر بتحسن. يمكن للمشي لمسافة قصيرة في كل يوم، أن يحدث فرقًا كبيرًا؛ حتى الأعمال المنزلية يمكن أن تساعد. السباحة، ركوب الدراجات، الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والايروبك والرقص ... كل ما ترغبه

3. إعادة الارتباط

« قد تبدأ في الشعور بمزيد من الإيجابية عندما تبدأ في مواصلة حياتك بالطريقة الطبيعية. لا يستطيع أحد ان يجعل ذلك كأنه لم يحدث أي اساءة، ولكن من الممكن تخطي ذلك والمضي إلى الأمام "للعثور على نفسك" لكي لا تشعر كما لو، أن تجربة العنف الجنسي هي التي تحدد من أنت. ربما لا تزال لديك أيام سيئة، لكنها تدريجياً ستزداد تباعدًا وستعرف كيفية التعامل معها عند حدوثها. وجود بعض الأيام السيئة لا تعني بأنك تزداد سوءًا. إن الشفاء لا يعني دائماً المضي قدماً الى الأمام؛ من الطبيعي أن تكون هناك تقلبات

« يمكن أن يساعدك بأن تكون نشطاً وأن يكون لديك اتصال اجتماعي إيجابي. يمكن أن يكون ذلك، لقاء الأصدقاء، أو العمل التطوعي، أو القيام بنشاط جديد. من المهم أن تشعر بالأمان وأن الأشخاص الذين تتواجد معهم يجعلونك بان تحس بالارتياح تجاه نفسك لأن ذلك قد يعزز من ثقتك بنفسك واحترامك لذاتك

« من الممكن الشفاء من العنف الجنسي. بحلول الوقت الذي تعيد فيه الارتباط بالحياة والعثور على طريقة جديدة للمضي الى الأمام، ستعرف أنك نجوت من، النوبات/الاعتداءات وكذلك من أصعب مراحل الشفاء

تذكري: أنت مهمّة. مشاعرك ذات اهمية.
ليس من الضروري أن تتأقلم لوحدهك

المساعدة والمعلومات

هناك العديد من الناس الذين يريدون المساعدة. يمكنك الاتصال هاتفياً/ البريد الإلكتروني بخط مساعدة "آر. سي. أس" للحصول على الدعم والمعلومات. يمكننا إخبارك عن الخدمات في منطقتك. لا تحتاج إلى إعطاء اسمك. خط مساعدة آر. سي. أس (من الساعة السادسة مساءً حتى منتصف الليل من كل يوم) على الرقم ٠٨٠٨٨٠١٠٣٠٢ أو إرسال بريد إلكتروني في أي وقت إلى: **support@rapecrisisScotland.org.uk**

إذا كنت تشعر بالإرهاق وتعتقد أن هذا يحدث له تأثير خطير على صحتك، تحدث إلى طبيبك أو غيره من المتخصصين. قد يكونوا قادرين على إحالتك للتحدث أو لعلاجات الأخرى التي يمكن أن تساعدك على التحكم بشكل أفضل.

تستند المعلومات الواردة في هذا المنشور إلى مصادر مختلفة بما في ذلك تلك الواردة أدناه. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عبر الإنترنت على:

www.rapecrisisScotland.org.uk «

« معلومات بعد الاغتصاب والاعتداء الجنسي:
www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health «

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide

www.mind.org.uk «

www.getselfhelp.co.uk «

التطبيق: eCBT Trauma

كتاب مفيد هو: كتاب تعليمات الشجاعة للشفاء: للنساء والرجال الناجين من الاعتداء الجنسي على الأطفال، بتأليف لورا ديفيس، ١٩٩٠. المنشور من قبل: هاربر كولينز في غلاف ورقي.

مراكز أزمات الاغتصاب المحلية

توجد مراكز أزمات الاغتصاب في جميع السلطات المحلية في اسكتلندا؛ للحصول على أحدث معلومات الاتصال ومعايير الإحالة، يرجى الانتقال إلى: www.rapecrisisScotland.org.uk/help-local-rcc

لناركشاير

مركز لناركشاير لأزمات الاغتصاب

آبردين

أزمة الاغتصاب غرامبيان

موراي

أزمة اغتصاب موراي

أرغايل و بي يوت

مركز أزمات الاغتصاب في أرغايل و

بي يوت

اووركني

اووركني الاغتصاب والجنس

شعبة الاعتداء

دامفريز و غالوواي

مركز دعم أزمة الاغتصاب والاعتداء الجنسي

بيرث

الاغتصاب والاعتداء الجنسي

مركز بيرث و كينروس

داندي

اغتصاب المرأة والجنسي

مركز الإيذاء

هاي لاند

الاغتصاب والاعتداء الجنسي

شعبة هاي لاند

ايست أيرشاير

مركز ستار

إدنبرة

مركز إدنبرة لأزمات الاغتصاب

سكوتش بووردرز

مركز أزمات الاغتصاب في الحدود الإسكتلندية

فايف

فايف الاغتصاب والجنس

مركز الاعتداء

شتلاند

أزمة اغتصاب شتلاند

فورث فالي

فورث فالي وأزمة الاغتصاب

وسترن آيلز

مركز لأزمات الاغتصاب

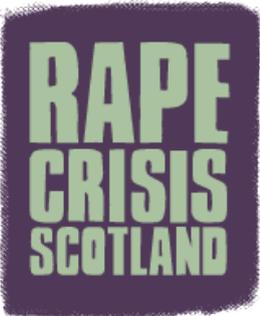
الجزر الغربية/ وسترن آيلز

غلاسكو و كلايد

مركز أزمة اغتصاب غلاسكو وكلايد

معلومات للناجين من العنف الجنسي في هذه السلسلة:

- الغضب
- التعامل مع العنف الجنسي
- الانفصام
- فلاشباك/ذكريات الماضي لحدث صادم
- الشفاء من العنف الجنسي الكوابيس ومشاكل النوم
- نوبات الهلع
- العلاقات
- إيذاء النفس
- الصحة الجنسية
- مشاعر/ أفكار انتحارية
- صدمة



خط المساعدة: ٠٨٠٨٨٠١٠٣٠٢

إيميل: support@rapecrisisscotland.org.uk

للحصول على معلومات حول مركز أزمات الاغتصاب المحلي، قم بزيارة موقعنا على الإنترنت:

www.rapecrisisscotland.org.uk

تم الإصدار: خط المساعدة لازمة الاغتصاب في اسكتلندا ٢٠١٣

بإعداد شيرلي هندرسون www.shirleyhenderson.co.uk
