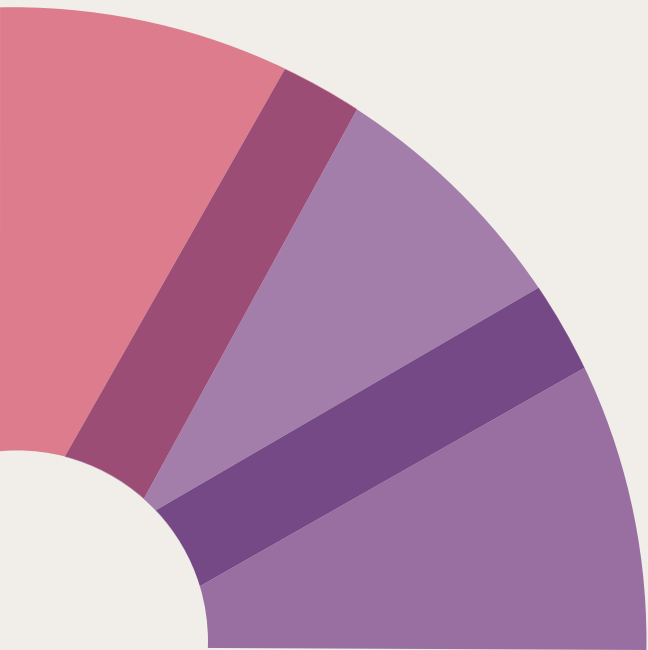


معلومات
للناجين من
العنف الجنسي
التأقلم بعد
العنف الجنسي



التأقلم بعد العنف الجنسي

خلفية

- « العنف الجنسي يمكن أن يسبب صدمات كبيرة ومشاكل صحية بدنية وعاطفية وجنسية على المدى القصير والبعيد
- « يتفاعل كل فرد بشكل مختلف مع الصدمات ويتكيف معها بطرق مختلفة. ردود فعل الناجيات على صدمة العنف الجنسي يمكن أن تعتمد على ما حدث ومتى؛ الدعم الذي لديهم من حولهم؛ ظروفهم الشخصية؛ المرونة الشخصية والعديد من العوامل الأخرى
- « لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل مع العنف الجنسي . لكل فرد طريقته الخاصة في التعامل معها
- « بعض طرق التأقلم مفيدة، ولكن البعض الآخر قد يكون ضارًا، مثل الإفراط في تناول الكحول أو المخدرات، أو الإفراط في تناول الطعام أو قلة تناوله، إيذاء النفس، أو التسوق القهري، أو أي سلوك آخر محفوف بالمخاطر
- « قد تحتاج إلى المساعدة في أوقات مختلفة للتعامل مع المشاكل العملية أو الصحية أو العاطفية
- « ومع ذلك، يتعلم الكثير من الناس التأقلم، بطريقتهم الخاصة، مع ما حدث تمامًا كما يفعلون مع الأشكال الأخرى من الصدمات والفقدان
- « بالمعظم يعتمد على ظروفك الخاصة والدعم المتواجد لديك. من المفيد أن تمنح نفسك الوقت ولا تتوقع الكثير من نفسك
- « من المهم أن تتذكر بأنك لست مضطرًا للتأقلم بمفردك

سُبُلُ التَّأقْلَمِ بَعْدَ العِنْفِ الجِنْسِيِّ

« بعض الناس لا يخبرون أحدا. لكن الكثير من الناس يقولون إن التحدث إلى شخص ما ساعدهم. من المهم التحدث إلى شخص تثق به. إذا كنت قلقاً بشأن ردود الفعل من عائلتك أو الأشخاص من حولك، لست مضطراً للتحدث إلى شخص من مجتمعك. لديك الخيار حول من ستُخبر. الأشخاص الذين تذهب إليهم للحصول على المساعدة يجب أن يستمعوا لما تقوله ويجب أن يصدقوك

« قد تجد أنه من المفيد التحدث إلى مركز أزمات الاغتصاب المحلي الخاص بك أو خط مساعدة " آر. سي. أس / أزمات الاغتصاب في اسكتلندا". قد تتمكن من الحصول على دعم عبر الهاتف أو وجهًا لوجه أو جماعي أو عبر البريد الإلكتروني / عبر الإنترنت، بناءً على ما تُفضله و ما هو متاح في منطقتك

« ستجدُ بانه من الأسهل عليك التأقلم إذا شعرت بالأمان. هناك العديد من الجوانب للحفاظ على السلامة. هل تشعر بالأمان في مكان إقامتك أو في عملك أو في منطقتك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تحتاج بأن تُفكّر حول الاتصال بالشرطة للحصول على المساعدة. أو قد ترغب في إجراء تغيير عملي مثل الحصول على رقم هاتف جديد. هل توجد مخاطر صحية جسدية نتيجة العنف الجنسي؟ قد يكون من المفيد إجراء فحص طبي من طبيبك العام أو من عيادة الصحة الجنسية

« من المهم أن تعتني بنفسك وتجنب استخدام طرق التأقلم التي قد تصبح مثيرة للمشاكل. على سبيل المثال، يحو بعض الناس المشاعر من خلال، الكحول أو المخدرات؛ أو بوضع العائق على أنفسهم أو على الآخرين؛ أو بالدخول في مواقف محفوفة بالمخاطر. إذا كنت تعتقد أنك قد تكون معرضاً لخطر أي من هذه، فحاول إيجاد منفذ آخر أو التحدث إلى شخص ما حول ما يجري

« إذا كنت تمر بوقت عصيب، فمن السهل أن تهمل نفسك . ولكن إذا أهملت نفسك جسدياً فقد يكون الأمر أكثر صعوبة للتعامل مع الألم العاطفي. لذلك، الاعتناء بصحتك الجسدية تكون مفيدة. قد تجد صعوبة في تناول الطعام أو النوم أو ممارسه الرياضة. هل هناك أي شيء يمكنك القيام به للعناية بجسمك؟ من الأمثلة على ذلك تناول طعامك المفضل أو الاستحمام بماء ساخن. حاول ممارسة بعض التمارين المناسبة لمستوى اللياقة

« غالبًا ما يجد الناجون، التركيز على الأشياء اليومية التي من السهل القيام بها تكون مفيدة مثل، مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر أو ممارسة رياضة أو هواية مألوفة. هل هناك شيء سهل ليشوّك على البدء؟ حاول تقليل التوتر في حياتك حتى لا تتعرض لضغط شديد في العمل أو في المنزل. يمكن أن تكون تمارين الاسترخاء بما في ذلك التنفس العميق مفيدة. قد يكون من المفيد كتابة الأشياء أو الرسم أو التلوين، حسب اهتماماتك. (هناك بعض الأفكار أدناه.) حاول الحفاظ على نوع من الروتين لأن هذا يمكن أن يجعلك تشعر بالاستقرار في مواجهة الإجهاد الناتج عن الصدمة

« اعطني بصحتك. الأكل بشكل منتظم و جيد يمكن أن يجعلك ان تشعر بتحسن. قلل من السُّكَّر والكافيين لانهما قد يزيدون التوتر. الكحول والمخدرات قد يجعلانك بأن تشعر بتحسن في على المدى القصير، ولكن قد يسببان مشاكل طويلة الأجل. إذا كنت تعتقد أن تعاطيك للكحول أو المخدرات أصبحت مشكلة، فاطلب المشورة

« امنح نفسك وقتًا للراحة والاسترخاء. هناك العديد من تقنيات الاسترخاء المختلفة مثل التنفس العميق (انظر أدناه)، والتركيز الكامل للذهن (انظر أدناه)، والاستماع إلى الموسيقى، والقراءة

« التمارين تقلل من التوتر وهي مفيدة لصحتك الجسدية والعاطفية وتجعلك تشعر بتحسن. المشي لمسافة قصيرة كل يوم، يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا؛ حتى الأعمال المنزلية. السباحة وركوب الدراجات، الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، الايروبيك، الرقص ... كل ما ترغبه

« الاتصال الاجتماعي قد يكون مفيداً أيضاً. قد يكون ذلك لقاء الأصدقاء، الاعمال التطوعيّة أو القيام بنشاط جديد. من المهم أن تشعر بالأمان وأن الأشخاص الذين تتواجد معهم يشعرونك بالرضا عن نفسك

ما يمكنكِ فعله: نصائح للعناية الذاتية للناجين

جربوا التمارين التالية لفهم استراتيجيات التأقلم الخاص بكم

هذه قائمة بالطرق المختلفة التي يتعامل بها الناس مع المشاعر والذكريات والمشاكل. راجع القائمة وحدد عدد المرات التي تستخدم فيها هذه الطرق كطرق للتكيف. أضف بأي طرق أخرى للتعامل مع المربعات الفارغة في نهاية المطاف. قد تكون بعض هذه المشكلات، مثل إيذاء الذات، في حد ذاتها، ولكن في الوقت الحالي قم بتسجيل جميع الاستراتيجيات التي تستخدمها، سواء كانت تمثل مشكلة أم لا.

استراتيجية التأقلم	غالبا ما	بعض الأحيان	شبه مستحيل	أبدا	كنت تعمل ذلك، لكن ليس الان
النوم					
البقاء منشغلا					
الخروج كثيراً					
البقاء في المنزل كثيراً					
تفريغ من المشاعر					
التخيل / احلام اليقظة					
انقسام / انقطاع					
فقدان الوعي					
تناول الادوية					
تناول الأدوية غير الموصوفة					
التدخين					
إيذاء النفس					
الانسحاب من الأشخاص الآخرين					
قضاء الوقت مع الآخرين					
الإفراط في الأكل / الشرهية					

					قلة الأكل / الجوع
					العمل / اللعب على
					جهاز كمبيوتر
					العمل
					محاولات انتحار
					أن تصبح عدوانياً
					الاستحمام
					الاستراحة
					التلوين / الرسم
					الكتابة
					الاتصال بشخص ما
					التحدث إلى شخص ما
					المشي
					الحصول على تدليك
					ممارسة الرياضة
					الرقص
					استماع الاغاني
					القراءة
					التسوق
					القمار
					المعانقة
					ممارسة الجنس
					الهروب
					التجنب
					البكاء
					الإجراءات الروتينية (مثل التدقيق والعد)

ماذا تعلّمت من فعل هذا؟ هل كانت هناك أي تغييرات؟

يوضح هذا لكم بالفعل استخدام العديد من الاستراتيجيات المختلفة للتعامل مع المشاعر والصعوبات. بعضها، مثل كتابة ملاحظات يومية/مذكرات، قد تكون مفيدة تمامًا ولا تسبب مشاكل إضافية. يمكن ان يكونوا الآخرين مفيدين، على الرغم من يكون لديهم مشاكلهم الخاصة أو سلبياتهم أو يمكن أن يكونوا مفيدين في الاعتدال، ولكن ليس بإفراط. اكتب كيف تساعد كل من استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها، ثم اكتب ستؤدي إلى أي مشاكل.

إحدى الفِكر هي الاحتفاظ بمذكرات وتسجيل المواقف التي تواجهك، واستراتيجيات المواجهة التي تستخدمها والنتيجة. هل كانوا مفيدين؟ ما هي الخيارات الأخرى التي لديك؟ ماذا يمكن ان يكون مفيداً ايضاً؟

بالنظر إلى هذا، هل هناك أي تغييرات ترغب في إجرائها؟ ما هي الخطوة الأولى لإجراء تلك التغييرات؟ كيف يمكنك فعل هذا؟

ما هو الوقت المناسب لتجربة ذلك؟

مقتبس من: بريكنغ -فري- ووركبوك
”كارولين أينسكوغ“ و ”كاي تونون“

شفاء

كتاب الشجاعة للشفاء، من إعداد“ لورا ديفيد“(انظر أدناه) يحتوي على تمارين جيدة لمساعدتك على تحديد آليات المواجهة و التأقلم التي تستخدمها، السلبية وإيجابية. تمتلك معظم مراكز أزمات الاغتصاب نسخًا، يمكنك استعارته أو استنساخ التمارين منها.

تقنيات الاسترخاء

« مارسوا أساليب الاسترخاء، على سبيل المثال قبل الذهاب إلى سرير النوم، تنفس بعمق، وعد إلى الـ ٥ ثم اخرج النفس مع العد الى ٥. ضع يدك على بطنك وشاهد هذا الارتفاع (للبن) والانخفاض (للبن) وأنت تتنفس. شد عضلاتك واسترخيها بوعي؛ ابدأ بأصابع قدميك واستمر في الممارسة.

« اتصل بخط مساعدة“ آر. سي. اس“(انظر أدناه) للحصول على نسخة من قرص مضغوط/سي. دي لبرنامج الاسترخاء يمكنك الاستماع إليه وممارسته في وقتك الخاص

الراحة والنوم

مشاكل النوم شائعة بعد العنف الجنسي، مع مشاكل مثل: الفلاش باك / الذاكرة المتكررة اللاإرادية، والكوابيس، والقلق، والإفراط في الاتكال على الكحول لتخدير الألم العاطفي. المؤسسة الوطنية للنوم

يوصي موقع (www.sleepfoundation.org) بما يلي:

« نم في مكان تشعر فيه بالراحة والأمان. قد لا يكون من الممكن أن ترتاح في غرفة نومك إذا كنت قد تعرضت للعنف هناك

« أوجد بيئة حيث يمكنك النوم فيها جيدًا. يجب أن تكون آمنة، هادئة، رائحة و مريحة. في حين أنه غالبًا ما الغرفة المظلمة، نافعة للنوم، إذا كان الحفاظ على ضوء الليالي يساعد في جلب عن الشعور بمزيد من الأمان، ثم ضع بنظر الاعتبار إبقاء الغرفة مضاءة بشكل خافت. قد يساعدك أيضًا إذا بقي صديق أو أحد أفراد العائلة في الغرفة، أو ربما في غرفة قريبة، أثناء نومك

« انخرط في نشاط مريح وغير منبه في وقت النوم مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى. بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يكون النقع في حمام دافئ مفيداً. تجنب الأنشطة المحفزة عقلياً أو جسدياً، بما في ذلك الحديث عما حدث، قبل النوم مباشرةً

« لا تأكل أو تشرب كثيراً قبل النوم وتعرف على التأثير السلبي للكحول على نومك

« استرح عندما تحتاج إلى الراحة. من الشائع أن تشعر بالإرهاق بعد الصدمة، لذلك قد تحتاج إلى مزيد من الراحة أو الاستراحة بشكل مختلف خلال هذا الوقت. الاسترخاء والراحة لفترات وجيزة طوال الوقت اليوم والقيولة قصيرة (١٥-٤٥ دقيقة) قد تساعد

« اذهب إلى سرس النوم عندما تشعر أنك مستعد للنوم. حاول عدم اجبار النوم، الأمر الذي قد يزيد من ضغط الرغبة في النوم. تنمية عادة الاستلقاء على السرير مستيقظاً لفترة طويلة الفترات التي تريد فيها النوم، تؤدي الى نتائج عكسية

عملية التنفس

« التركيز على تنفسك يمكن أن يساعد جسمك على الاسترخاء بشكل طبيعي. خذ نَفَساً عميقاً وبطيئاً. استرخ كتفيك إلى الخلف؛ اخرج النفس / الزفير؛ واسحب عضلات بطنك إلى عمودك الفقري. تنفس بعمق/شهيق، وعد إلى ال٥ ثم اخرج النفس مع العد الى ٥. ضع يدك على بطنك وراقب هذا الارتفاع والانخفاض للبطن أثناء التنفس

التأريض

التأريض هو وسيلة للحفاظ على نفسك في الحاضر. هذا يمكن أن يساعدك على إدارة المشاعر الكاسحة.

ألق نظرة حولك ولاحظ ما يحدث. ماذا يمكنك أن ترى وتسمع؟ قل لنفسك اسمك والتاريخ والوقت. يمكنك الاحتفاظ بشريط مطاطي على معصمك و "ترابط الاتصال" لإعادة نفسك إلى هنا والآن. أو يمكنك حمل حصة أو منديل أو حلقة مفاتيح في جيبك حيث يمكنك امساکها أو فركها عندما تحتاج إلى تثبيت نفسك/تأريض نفسك في "الآن/الوقت الحالي" (على سبيل المثال إذا كنت تعاني من نوبة فلاش باك/ ذكريات الصدمة من الماضي المتكررة لإرادياً، أو نوبة هلع)

تمرين التأريض ١:

ابدأ بتعقب يدك على قطعة من الورق وقم بتسمية كل إصبع على أنه أحد الحواس الخمس. ثم خذ كل إصبع وحدد شيئاً خاصاً وآمناً يمثل كل من تلك الحواس الخمس. على سبيل المثال: الإبهام يمثل البصر وقد تكون علامة البصر عبارة عن فراشات أو ان الإصبع الاوسط يمثل الرائحة ويمكن أن تكون علامة الرائحة عبارة عن زهور.

بعد كتابة كل ذلك ورسمهم على الورق، قم بلمسه على ثلاثتك أو أي مكان آمن آخر في منزلك حيث يمكن رؤيته وتذكُّره.

إذا تم تفعيل الذكريات، فتنفس بعمق وبيطء، وضع يدك أمام وجهك حيث يمكنك حقاً رؤيتها - حدّق في يدك ثم انظر إلى كل إصبع وحاول القيام بتمرين الحواس الخمسة من الذاكرة.

<https://rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding>

تمرين التأريض ٢:

- « ابق عينيك مفتوحتين، وانظر حول الغرفة، ولاحظ محيطك، ولاحظ التفاصيل
- « امسك وسادة او دمي حيوانات محشوة أو كرة
- « ضع قطعة قماش باردة على وجهك، أو أمسك شيئاً بارداً مثل علبة عصير
- « الاستماع إلى الموسيقى الهادئة
- « ضع قدميك بقوة على الأرض
- « التركيز على صوت شخص ما أو محادثة طبيعية أو موسيقى

تمرين التأريض ٣: ١٢٣٤٥ لعبة

- « قم بتسمية ٥ أشياء يمكنك رؤيتها في الغرفة معك
- « اذكر ٤ أشياء يمكن أن تشعر بها (“كرسي عليه ظهري” أو “قدمي على الأرض”)
- « سمّي ٣ أشياء يمكنك سماعها الآن (“الأصابع تنقر على لوحة المفاتيح” أو التلفزيون)
- « سمّي شيئين يمكنك شمهما الآن (أو شيئين تحبين رائحتهما)
- « سمّي شيئاً واحداً حسناً عن نفسك

المصدر: www.ibiblio.org/rcip//copingskills.html

تمرين التأريض ٤:

أعد توجيه نفسك في المكان والزمان عن طريق طرح بعض أو كل هذه الأسئلة على نفسك:

1. أين أنا؟
2. ما هو اليوم من الأسبوع؟
3. ما هو التاريخ؟
4. ما هو الشهر؟
5. ما هي السنة؟
6. كم عمري؟
7. ما هو الموسم؟

تركيز كامل للذهن

التركيز الكامل للذهن/اليقظة هي تقنية تساعدك على تركيز انتباهك في اللحظة الحالية - للتركيز على نفسك وأفكارك ومشاعرك. يمكن أن يساعدك على الاسترخاء قبل النوم أو إذا استيقظت بعد كابوس. التركيز الكامل للذهن يساعدك على ملاحظة أفكارك ومشاعرك دون الحكم على نفسك. كما انه يساعدك أيضًا على أن تصبح أكثر وعيًا بالتغيرات في الطريقة التي ترى أو تشعر بها عن نفسك.

هذا يعني ملاحظة الأشياء التي قد لا تلاحظها عادة عن نفسك أو محيطك. على سبيل المثال:

« عندما تخرج للمشي على الأقدام، لاحظ ما تفعله ذراعيك ورجليك ويديك وقدميك؛ لاحظ تنفسك اسمع وانظر واشتم ما يدور حولك

« عندما تغسل الاواني، لاحظ درجة حرارة الماء، شعور الماء على بشرتك والفقاعات، وأصوات الأطباق

للمزيد من النصائح راجع www.getselfhelp.co.uk

التصوّر

تصوّر شيئاً يجعلك تشعر بالسعادة والأمان. حاول أن تتصوّر الهدوء والاسترخاء عند التعامل مع المواقف الصعبة

التعبير عن المشاعر

لك الحق في التعبير عن مشاعرك، بما في ذلك الغضب. التعبير عن مشاعرك، يمكن أن يساعدك على الشعور بالتحسن، طالما تفعل ذلك دون إيذاء نفسك أو الآخرين. هل هناك أشياء يمكنك القيام بها بأمان؟ بعض الأمثلة التي وجدها اشخاص آخرون مفيدة هي، المشي او الركض، الصراخ، والكتابة، وكتابة المذكرات اليومية، والرسم/الدهان.

فعل الأشياء بشكل مختلف

هناك بعض التمارين المفيدة، مع أوراق عمل مجانية و تحميلات لمساعدتك على القيام بالأشياء بشكل مختلف على الموقع: www.getselfhelp.co.uk

تذكر: أنت مهم. مشاعرك مهمة.
أنت ليس من الضروري أن تتأقلم لوحدك.

المساعدة والمعلومات

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

إذا كنت تشعر بالإرهاق وتعتقد أن هذا 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 المزيد 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 »

« <https://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

المراكز المحلية لأزمات الاغتصاب

توجد مراكز أزمات الاغتصاب في جميع السلطات المحلية في اسكتلندا؛
للحصول على أحدث المعلومات المتعلقة بالاتصال ومعايير الإحالة، يرجى الرجوع إلى:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rcc

لناركشاير مركز لناركشاير لأزمات الاغتصاب	بردين 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	شرق أيرشاير مركز ستار
سكوتش بووردرز مركز أزمات الاغتصاب في الحدود الإسكتلندية	إدنبرة مركز إدنبرة لأزمات الاغتصاب
شتلاند أزمة اغتصاب شتلاند	فايف فايف الاغتصاب والجنس مركز الاعتداء
وسترن آيلز مركز لأزمات الاغتصاب الجزر الغربية/ وسترن آيلز	فورث فالي فورث فالي وأزمة الاغتصاب
	غلاسكو و كلايد مركز أزمة اغتصاب غلاسكو وكلايد

معلومات للناجين من العنف الجنسي في هذه السلسلة:

- الغضب
- التعامل مع العنف الجنسي
- الانفصام
- فلابشابك/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
