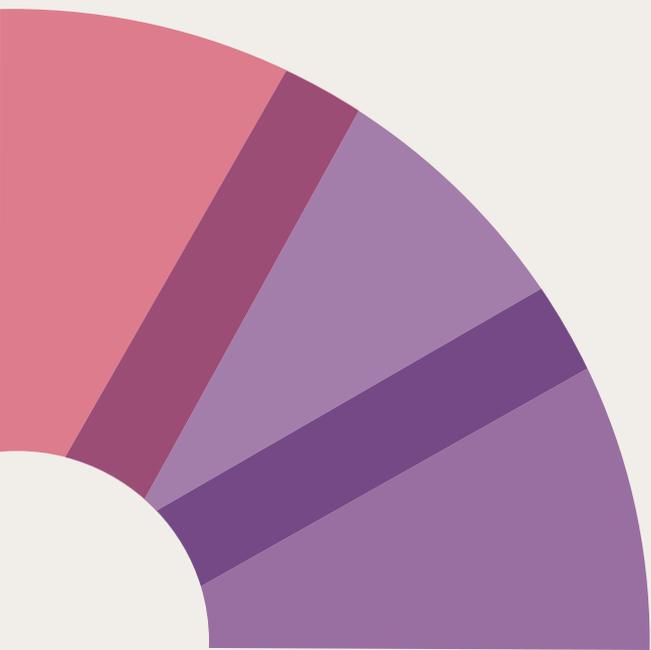

苏格兰强奸危机

性暴力幸存者的 信息

性暴力后的应对



性暴力后的应对

背景

- » 性暴力可以造成严重的创伤，短期或长期的身心健康和性健康的问题。
- » 每个人对创伤的反应都不一样，并用不同的适应方式。幸存者对性暴力创伤的反应取决于：
发生了什么事情；什么时候发生；他们获得了什么样的支持；个人的情况；个人的复原力以及许多其他因素。
- » 应对性暴力没有对错方式。
每个人都有自己的处理方式。
- » 一些应对方式有帮助的，但另一些可能有害的，例如：滥用酒精或药物、过度进食或厌食、自残、强迫性购物或其他危险行为。
- » 您可能在不同的时间需要帮助来应付健康和情绪方面或其他方面的实际问题。
- » 事实上,许多人以自己的方式学会应付所发生的事情，就像他们应付其他形式的创伤和损失一样。
- » 应对过程取决于自己的情况和您获得的支持。
给自己一段时间并对自己有合理要求有帮助的。
- » 重要的是要记住，您不必自己应付。

性暴力后的应对方式

- » 有些人没有告诉任何人。但很多人说，与人交谈对他们有帮助。与您信任的人说话很重要。如果您担心您的家庭或周围的人会有什么反应，您也可以跟您社区外的人说话。您可以自己选择您向谁说话。您寻求帮助的人需要听您所说的话并相信你。
- » 您可能会发现与当地的强奸危机中心或 RCS 求助热线交谈会帮助您。你也许可以获得电话、面对面、群组、电子邮件或在线支持，这种支持具体取决于您的偏好和当地地区的可用资源。
- » 如果您感到安全，应付事情会更容易。保持安全有很多方面。您有没有在您住的地方、工作的地方或社区感到安全呢？如果没有，您可以与警察联系求助。您也可以采取实际上的行动，例如，换您的电话号码。性暴力有没有导致任何身体健康风险呢？从您的家庭医生 (GP) 或性健康诊所接受检查是值得的
- » 照顾好自己并避免使用可能会出现问题的应付方式很重要的。例如：有些人会通过酒精或药物，把怒气发泄到自己或其他人身上，或采取危险的行为，来抹去他们的感受。如果您认为自己的情况类似的话，请尽量找到其他应付的方式，或向别人说话，解释您的情况
- » 如果您面对困难时，是很容易忽略自己的。但如果您在身体上忽略自己，克服心里的痛苦也更难了，因此好好照顾自己的身体是有帮助的。您可能发现吃饭、睡觉或运动很困难。您可以做什么来好好照顾您的身体呢？比如说，您可以吃自己最喜欢的食物或泡个热水澡。尽量做一些适合您自己健身运动
- » 幸存者通常会发现专注于日常容易做的事情会有所帮助，例如：看电视、玩电子游戏、参与熟悉的运动或爱好。有什么方法容易让您开始的呢？尽量减少生活中的压力，以避免工作和家庭中的压力。放松运动，包括深呼吸，会有帮助的。根据自己的兴趣，把东西写下来或绘画可能会有帮助的。（下面列出一些建议）尽量保持某种生活规律，以便帮助您在面对创伤压力的时候，有稳定的感觉

- » 照顾好您的健康。经常吃有营养的食物可以让您感觉更好。减少糖和咖啡因的摄入，因为它们会增加压力。酒精和毒品可能会在短期内让您感觉更好，但可能会导致长期问题。如果您认为饮酒或吸毒成为问题，请寻求帮助
- » 给自己时间放松和休息。有很多不同的放松方法，例如：深呼吸（见下文）、正念（见下文）、听音乐和阅读
- » 锻炼身体可以减轻压力，对您的身心健康有好处，并使您感觉更好。每天散散步可以带来很大的益处；做家务也有帮助。游泳、骑自行车、去健身房、有氧运动、跳舞...随心所欲
- » 社交接触也有帮助的。这包括与朋友交流，做义工或尝试新的活动。重要的是您自己感到安全，并且与您来往的人，帮助您对自己有良好的看法

您可以做什么：幸存者的自我照顾建议

尝试以下活动以了解自己的应对方式

以下列出人使用的方法来应付他们的情绪、回忆和其他问题。浏览列表并勾选您多经常使用这些应对方式。在下面的空白框中，添加您使用的任何其他方式。有些应对方式可能会引起问题（例如：自残），但无论它们有没有带来问题，请记录您使用的所有方式

| 应对方式 | 经常 | 有时 | 偶尔 | 从来没有使用 | 以前使用， 现在没有 |
|-----------------|----|----|----|--------|---------------|
| 清洁/卫生（房子或自己的卫生） | | | | | |
| 睡觉 | | | | | |
| 保持忙碌 | | | | | |
| 经常出门 | | | | | |
| 经常在家里 | | | | | |
| 抹去感情 | | | | | |
| 幻想/ | | | | | |
| 做白日梦 | | | | | |
| 脱离现实的生活 | | | | | |
| 昏倒 | | | | | |
| 服药 | | | | | |
| 服用非处方药 | | | | | |
| 抽烟 | | | | | |

| | | | | |
|------------------|--|--|--|--|
| 自残 | | | | |
| 孤立自己 | | | | |
| 与别人交往 | | | | |
| 暴饮暴食 | | | | |
| 厌食 | | | | |
| 在电脑上工作或玩 电子游戏 | | | | |
| 工作 | | | | |
| 自杀未遂 | | | | |
| 变得咄咄逼人 | | | | |
| 泡个热水澡 | | | | |
| 休息 | | | | |
| 绘画 | | | | |
| 写作 | | | | |
| 给人打电话 | | | | |
| 与人交谈 | | | | |
| 散步 | | | | |
| 按摩 | | | | |
| 锻炼身体 | | | | |
| 跳舞 | | | | |
| 听音乐 | | | | |
| 阅读 | | | | |
| 购物 | | | | |

恢复

Laura David 的 *The Courage to Heal* (见下文) 包含了一些很好的练习, 可以帮助您找出您使用的应付方式, 不管是好的还是坏的。您可以从大多数强奸危机中心借这本书或复印这些资料。

放松技巧

- » 例如: 睡觉之前, 您可以练习放松技巧。深深吸气, 数到五, 然后慢慢呼气, 同时数到五。在您呼吸期间, 放一只手在腹部, 感觉腹部上抬下沉; 从脚趾开始逐渐向上, 让肌肉收紧片刻然后放松
- » 您可以联系RCS求助热线(见下文)以获得一张帮助您放松的光碟(CD)。您可以随时听这张光碟来进行放松练习

休息和睡觉

面对性暴力之后, 有睡眠的问题是很正常的, 性暴力也可以引起病理重现, 噩梦, 忧虑, 过度依赖饮酒来减少心里痛苦等问题。

国家睡眠基金会(www.sleepfoundation.org) 建议如下:

- » 睡在您感到最舒服和安全的地方。如果您在卧室里经历过暴力, 您可能无法在卧室里休息
- » 创造一个可以让你睡好觉的环境。睡觉环境应该是安全, 安静, 清新和舒适的。虽然在黑暗中睡觉有帮助, 您也可以使用夜灯来保持安全感。当您睡觉时, 一个朋友或家人留在您睡觉的房间或附近的房间, 也可能有帮助的。

- » 睡觉之前，您可以采取令您放松的活动，例如：阅读或听音乐。有些人发现泡热水澡很有帮助。
睡觉之前，避免刺激心里或身体的活动，包括讨论以前所发生的事情
- » 睡觉之前，不要吃或喝太多东西。您也要了解饮酒对睡眠有什么副作用。
- » 您需要休息的时候就要休息。创伤后感到疲惫是很正常的，因此在此期间，您可能需要花更多时间休息或需要用不同的方式休息。在白天多休息一段时间(15至45分钟)可能会有帮助的
- » 当您觉得您可以睡觉时，就上床睡觉。尽量避免强迫睡觉，这样做会加深睡眠的压力。养成在想睡觉时，长时间清醒地躺在床上的习惯会适得其反

呼吸

专注于自己的呼吸有助于身体放松下来。慢慢地呼吸；耸肩；呼气；把腹部肌肉向上移到脊柱。深深吸气，数到五，然后慢慢呼气，同时数到五。您呼吸时，把一只手放在腹部，并注意到腹部上抬下沉

集中精神

集中精神会帮助您专注于现在的生活，让自己活在当下。这样做能帮助您克服令您悲伤的感觉。

要注意周围的环境所发生的事情。您能看到和听到什么？您可以告诉自己您叫什么名字，今天的日期是什么，以及现在几点钟。您可以戴一条松紧带在手腕上，然后轻弹它以让自己专注于现在的情况。或者，您可以放一块石子、一个手帕或钥匙圈在口袋里，当恐惧或病理重现等发生时，您可以拿着或摸摸这些东西，以让您专注于现在的情况。

集中精神练习1:

首先在一张纸上描绘你的手，并在每个手指上标记五种感官之一。然后选择每个手指的感官可以代表什么特殊和安全的标志。例如：拇指代表视觉，视觉的标志可能是蝴蝶，中指代表嗅觉，嗅觉的标志可能是玫瑰。

您写下来和绘画之后，就可以把这张纸贴在冰箱或家里其他安全的地方，以便您可以看到并记住它。

如果您想起不好的记忆的话，平静地做深呼吸，把您的手放在脸前面，专注于您的手，然后逐步看看每个手指，并记住五个感官的练习。

www.rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding/

集中精神练习2:

- » 睁开眼睛，环顾房间，注意环境和环境的细节
- » 拿着枕头、毛绒玩具或球
- » 放凉毛巾在脸上，或拿着一罐果汁等凉爽的东西
- » 听舒缓的音乐
- » 把你的脚牢牢地放在地上
- » 专注于一个人的声音、跟别人平常对话或音乐

集中精神练习3: 54321游戏

- » 说出您可以在房间里看到的五件事
- » 说出您能接触的四件事（例如：“椅子在我背上”或“脚在地上”）
- » 说出您现在可以听到的三件事（例如：“手指点击键盘”或“电视”）
- » 说出你现在可以闻到的两件事，或者你喜欢闻到的两件事
- » 说出自己的一个优点

资料来源：www.ibiblio.org/rcip//copingskills.html

集中精神练习4:

您可以通过问自己以下的问题，重新专注于现在的时间和地点（可以问自己所有问题或只选择一些问题）：

1. 我在什么地方？
2. 今天星期几？
3. 今天几号？
4. 今天几月份？
5. 今天几年？
6. 我几岁？
7. 现在是什么季节？

正念

正念是一种帮助您在当前集中注意力的技巧：帮助您专注于您的呼吸、想法和感受，在睡觉前或在噩梦后醒过来，都可以帮助您放松。正念有助于您以更合理的方式观察自己的想法和感受。正念也可以帮助您更了解您对自己的看法有什么改变。

正念意味着，注意您通常不会注意到的有关自己或周围环境的事情。例如：

- » 当你散步时，请注意你的胳膊和腿、手和脚在做什么；注意您的呼吸；在周围的环境，集中您的听觉、视觉和嗅觉。
- » 洗碗时，注意水的温度、水在皮肤上的感觉、水泡和盘子的声音

如果您想更多建议，请访问 www.getselfhelp.co.uk

想象力

想象一些让您感到快乐和安全的東西。在面對困難情況時，想象自己保持冷靜內心平靜

表達感受。

您有權表達自己的感受，包括憤怒。表達自己的感受可以幫助您感覺更好，只要避免傷害自己或其他人。您可以安全地做什麼事情呢？有些人認為散步或跑步、大喊大叫、寫作、寫日記和繪畫都有幫助。

以不同的方式做事情

為了幫助您以不同的方式做事情，您可以免費地下載一些有用的活動和練習在 www.getselfhelp.co.uk

**要記住：您很重要；您的感受很重要；
您不必自己應付。**

帮助和资讯

有很多人想提供帮助。您可以打电话或发送电子邮件给 **RCS 求助热线**，以获得支持和资讯。我们可以告诉您当地地区提供什么服务。您不需要提供您的名字。**RCS 求助热线**（每天下午6点至午夜）

请拨打 **08088 01 03 02** 或

随时发送电子邮件至 **support@rapecrisisscotland.org.uk**

如果您感到不知所措并且认为这个情况对健康有严重的影响，请访问您的家庭医生 (GP) 或其他专业人员。他们可能会推荐您获得咨询或其他可以帮助您应付情况的疗法。

本传单中的信息来自各种来源，包括以下来源。

您可以找到更多在线信息：

- » www.rapecrisisscotland.org.uk
- » 强奸和性侵犯后有关的信息：
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

App: eCBT Trauma

一本有用的书是：The Courage to Heal Workbook: For Women and Men Survivors of Child Sexual Abuse 作者：Laura Davis 1990 年出版。出版者：HarperCollins 平装本。

当地强奸危机中心

强奸危机中心位于苏格兰的所有地方当局；
有关最新的联系信息和推荐标准，请访问

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

(Aberdeen) 阿伯丁
(Grampian) 格兰屏强奸危机中心

(Argyll & Bute) 阿盖尔和比特
(Argyll & Bute) 阿盖尔和比特强奸
危机中心

(Dumfries & Galloway)
邓弗里斯和加洛韦强奸危机和性虐
待支持中心

(Dundee) 邓迪
妇女强奸与性侵犯中心
Abuse Centre

(East Ayrshire) 东艾尔郡
The STAR Centre

(Edinburgh) 爱丁堡
爱丁堡强奸危机中心

(Fife) 法夫
法夫强奸和性侵犯中心
Assault Centre

(Forth Valley) 福斯谷
(Forth Valley) 福斯谷强奸危机

(Glasgow & Clyde)
格拉斯哥和克莱德
格拉斯哥和克莱德强奸危机中心

(Lanarkshire) 拉纳克郡
(Lanarkshire)
拉纳克郡强奸危机中心

(Moray) 马里
马里强奸危机

(Orkney) 奥克尼
Orkney 奥克尼强奸与性侵犯服务
Assault Service

(Perth) 珀斯
强奸和性虐待
中心 - 珀斯和金罗斯

(Highland) 高地
强奸和性虐待
服务 - 高地

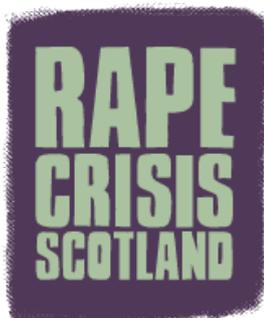
(Scottish Borders)
苏格兰博德斯
(Scottish Borders) 苏格兰博
德斯强奸危机中心

(Shetland) 设得兰
(Shetland) 设得兰强奸危机

(Western Isles) 西部群岛
(Western Isles) 西部群岛强
奸危机中心

本系列中性暴力幸存者的信息:

- 愤怒
- 性暴力后的应对
- 分离
- 病理性重现
- 从性暴力中恢复过来
- 噩梦和睡眠问题
- 惊恐发作
- 人际关系
- 自残
- 性健康
- 自杀倾向
- 创伤



求助热线: **08088 01 03 02**

电子邮件: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

如果您想获得有关当地的强奸危机中心的信息, 请访问我们的网站: **www.rapecrisisscotland.org.uk**

发布: 苏格兰强奸危机求助热线 2013 年

由 Shirley Henderson 编辑 www.shirleyhenderson.co.uk
