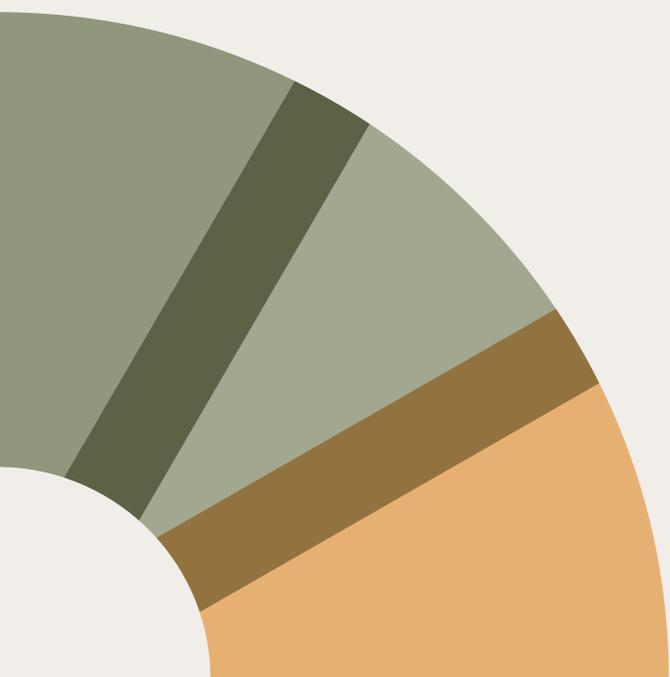


---

苏格兰强奸危机

# 性暴力幸存者的 信息

## 从性暴力中恢复过来



## 从性暴力中恢复过来

---

### 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。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
- » 事实上，许多人确实从性暴力中恢复过来，并且以自己的方式学会应付所发生的事情
- » 从性暴力中恢复没有固定的时间。许多性暴力幸存者认为他们应该自己克服并继续前进，但从性暴力中恢复过来需要一段时间

### 什么是“恢复过程”？

- » 性暴力对人有不同的影响。幸存者如何从他们的经历中恢复过来取决于个人的情况
- » 从性暴力中恢复不是一个容易的过程，您不能直接地克服所发生的事。大多数幸存者都有起有落、挫折和失望。您可能会感到灰心因为您认为您的恢复过程太慢了。这种感觉是很正常的。但这样的挫折是因为您在脑海里想起以往所发生的虐待，以便找到某种方式处理和排解它。虽然这种反应似乎没有帮助您马上恢复过来，但这是恢复过程中一个非常重要的部分，而且随着时间的推移，才能恢复过来

- » 恢复意味着您能够对事情有正确的态度，您可能还会想起这件事情但并不会影响您以后的生活。这样做并不容易。
- » 了解您的反应可以帮助您恢复过来。知道你的反应是正常的，将有助于您对自己有更合理的看法，并且会让你应付任何可能会出现的事情。
- » 这也包括了解‘创伤’，以及人们如何从中恢复过来。
- » **Judith Herman** 解释从虐待创伤中恢复的三个阶段模范如下：
  1. 安全：幸存者恢复之前需要安全感，相信他们不会再受到进一步的虐待。
  2. 缅怀和哀悼（把事情说出来以及进一步处理事情；哀悼创伤造成的损失；将发生的事情放在您过去生活的位置，并开始向前进）
  3. 重新融入日常生活（例如：重新培养自我意识；新的兴趣；自信和自尊；与令您鼓舞的人来往等）

您可以在 Judith Hermon 的 *Trauma and Recovery* 中阅读更多相关信息。1994 年。由 Rivers Oram Press/Pandora List 出版

# 您可以做什么：幸存者的自我照顾建议

以下建议可能会有助于您开始恢复过来：

## 1. 安全

- » 如果您目前不安全，因为您与虐待您的人接触，或与他们有关系，您可能会认为您不能保持安全，或无法处理您的情况。  
**RCS 苏格兰强奸危机求助热线**、您当地的强奸危机中心或其他服务（例如：妇女援助机构）可以帮助您摆脱这种情况，或可以提供安全的环境以便您做最有利的决定。这也可能包括安全规划、法律措施、安全住房、安全措施和医疗帮助
- » 如果您目前是安全的，有一些方法可以提高您的安全感，例如：与信任的人或支持工作人员（例如：强奸危机机构的工作人员）建立一个支持网络。

## 2. 缅怀和哀悼

- » 您把发生的事情说出来会有帮助。与您信任的人说话很重要。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
- » 无论您与信任的朋友还是支持工作人员交谈，这都是一个重要的步骤。您把事情或感受说出来，可能会让您想起更多事情，或让您的情绪变得更加强烈。  
由于如此，性暴力的幸存者可能会发现有一段时间他们的情况更难忍受。但是，您把虐待说出口，就可以承认发生了什么以及它对您有什么影响。人们都认为恢复过程是一个积极的过程，但想起恐惧和痛苦，以及处理过去的事情可能会加深恢复过程的困难。

- » 许多幸存者把虐待的责任全归给自己，这会导致内疚、羞耻或愤怒。这样的感觉很难说出来，并且对日常生活有重大的影响。您把您的感觉说出来有助于您获得支持，以及把虐待的责任归在虐待您的人的身上
- » 您可能有自己的应对压力的方式，但创伤性压力不一样。有的时候，创伤性压力的症状，包括恐慌发作、噩梦和病理重现，似乎没有变得更好或消失。获得一些帮助以寻找其他应对方法可能会带来益处。拥有一个安全的地方来表达您的感受，以及了解这些感受怎样影响您的生活，这样做对您也有益处。从性暴力中恢复过来并不容易，是很困难的。幸存者往往会质疑他们对自己、周围的人或周围的社区可看法。在此期间，照顾好自己很重要的
- » 如果可以，请尽量：
  - › 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，请寻求咨询
  - › 尽量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、听音乐和阅读。RCS 求助热线可以提供有关这些技巧的信息
  - › 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

### 3. 重新融入日常生活

- » 当您在生活上向前进，您的思想也许会更积极。没有人有能力改变虐待的历史，但您可以向前进，“找到自己”以便免得让性暴力的经历造就了您。您也许仍然有不好过的日子，但它们会越来越减少，发生时，您就知道怎样处理好。有一些不好过的日子并不意味着您的情况变得更糟糕。在恢复的过程当中，您不会一直向前进，有起有落是很正常的
-

- » 参与活动以及有积极的社交接触有益处。  
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，并且与您来往的人让您感觉更好，这样您会从中增加您的自信和自尊
  
- » 您可以从性暴力恢复过来。当您重新融入日常生活并找到新的前进方向时，您已经挺过了攻击也挺过了恢复最艰难的阶段

要记住：您很重要。 你的感受很重要。  
您不必自己应付。

## 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](http://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/](http://www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/)
- » [www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health](http://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](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide)
- » [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)
- » [www.getselfhelp.co.uk](http://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/](http://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](http://www.shirleyhenderson.co.uk)

---