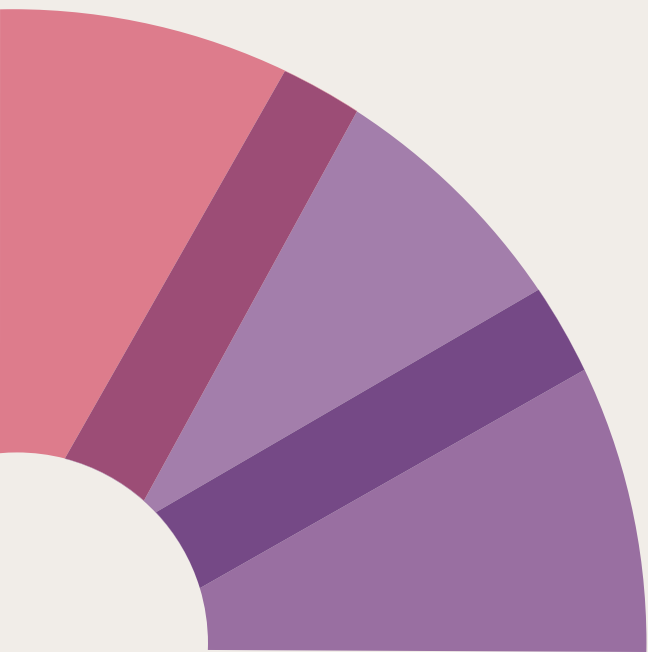


Informácie pre obeť sexuálneho násillia:

Vyrovňávanie sa po sexuálnom násillí



Vyrovňavanie sa po sexuálnom násilí

Všeobecné informácie

- » Sexuálne násilie môže spôsobiť vážnu traumú a krátkodobé i dlhodobé problémy s fyzickým, emocionálnym i sexuálnym zdravím
- » Každý na traumú reaguje inak a adaptuje sa inými spôsobmi. Reakcie obetí na traumú zo sexuálneho násillia závisia od toho, čo sa stalo a kedy; od podpory, ktorú majú okolo seba; od ich osobných okolností; odolnosti a veľa iných faktorov
- » Neexistuje „správny“ či „nesprávny“ spôsob vyrovnávania sa so sexuálnym násilím. Každý má svoj vlastný spôsob, ako to zvládať
- » Niektoré z týchto spôsobov pomáhajú a iné môžu naopak uškodiť, ako napríklad užívanie priveľa alkoholu alebo drog, vynechávanie jedál či prejedanie, sebapoškodzovanie, nutkavé nakupovanie alebo iné nebezpečné návyky
- » Je možné, že budete v rôznych momentoch potrebovať pomoc so zvládaním praktických, zdravotných či emocionálnych problémov
- » Avšak, veľa ľudí sa naučí vyrovnávať sa svojim vlastným spôsobom s tým, čo sa stalo; tak, ako v iných prípadoch traumy
- » Veľa záleží od vašich vlastných okolností a od podpory, ktorú máte. Pomáha, ak si necháte čas a neočakávate od seba priveľa
- » Je dôležité si pamätať, že na to nie ste sami

Spôsobý vyrovňavania sa po sex. násillí

- » Niektorí ľudia o tom s nikým nehovoria. Avšak veľa ľuďom pomohlo sa s niekým porozprávať. Je dôležité, aby ste mohli osobe, s ktorou o tom hovoríte, plne dôverovať. Ak sa obávate reakcií rodiny alebo okolia, nemusíte hovoriť s niekým zo svojej komunity. Je na vás, komu sa zdôveríte. Mali by to byť ľudia, ktorí vás vypočujú a budú veriť tomu, čo hovoríte
- » Možno vám pomôže sa porozprávať s niekým vo vašom miestnom Krízovom centre pre obeť znásilnení (Rape Crisis Centre), alebo na ich telefonickej linke. Môžete mať nárok na telefonickú, osobnú, skupinovú či online/emailovú podporu – podľa toho, čo si vyberiete a čo je dostupné vo vašej oblasti
- » Bude sa Vám vyrovňavať ľahšie, ak sa budete cítiť v bezpečí. To zahŕňa veľa aspektov – cítite sa v bezpečí doma, v práci či v susedstve? Ak nie, možno by ste mali zvážiť kontaktovanie polície. Alebo praktický krok ako napríklad zmenu telefónneho čísla. Je vaše fyzické zdravie v ohrození v dôsledku sexuálneho násillia? Môžete sa objednať na prehliadku u GP – všeobecného lekára alebo na klinike sexuálneho zdravia
- » Je dôležité si dávať na seba pozor a vyvarovať sa upadnutiu do problematických návykov na vyrovňavanie sa s traumou. Niektorí ľudia sa napríklad snažia emócie utlmiť alkoholom či drogami; vylievajú svoju zlosť na seba či na ostatných; alebo sa dostávajú do nebezpečných situácií. Ak si myslíte, že vám čokoľvek z tohto hrozí, skúste nájsť spôsob, ako sa niekomu zdôveriť s tým, čo sa deje
- » V ťažkých časoch ľudia často zanedbajú sami seba. To ale môže ešte sťažiť zvládanie emocionálnej bolesti. Je teda dôležité dbať na fyzické zdravie. Môže vám pripadať ťažké dbať na stravovanie, spánok, či fyzickú aktivitu. Je niečo, čo môžete pre svoje telo urobiť? Napríklad si dať obľúbené jedlo či horúci kúpeľ. Skúste nejaké cvičenie vhodné pre vašu fyzickú kondíciu

- » Obetiam často pomáha sa sústrediť na bežné, jednoduché veci ako sledovanie televízie, hranie sa na počítači alebo obľúbený šport či koníček. Je niečo jednoduché, na začiatok? Skúste minimalizovať stres, aby ste neboli pod veľkým množstvom tlaku v práci a doma. Relaxačné cvičenia, napríklad hlboké dýchanie, môžu pomôcť; ako aj písanie, kreslenie, či maľovanie – podľa toho, čo vás baví (v letáčiku nájdete ďalšie príklady). Snažte sa mať stanovený denný program pre pocit stability na zvládanie traumy a stresu
- » Starajte sa o svoje zdravie. Z pravidelnej zdravej stravy sa budete cítiť lepšie. Obmedzte cukor a kofeín, pretože tieto môžu zvýšiť stres. Alkohol a drogy možno prinesú krátkodobo lepší pocit, ale dlhodobo môžu spôsobiť problémy. Ak si myslíte, že máte problémy s drogami či alkoholom, vyhľadajte pomoc či poradenstvo
- » Dajte si čas na oddych a relax. Sú rôzne relaxačné techniky, ako hlboké dýchanie, všímavosť ku vlastným myšlienkam a pocitom, počúvanie hudby, čítanie
- » Pohyb znižuje stres, je dobrý pre fyzické a duševné zdravie a budete sa po ňom cítiť lepšie. Krátka prechádzka denne môže urobiť veľký rozdiel, dokonca aj upratovanie. Plávanie, bicyklovanie, fitnescentrum, aerobik, tanec... čokoľvek vás baví
- » Sociálny kontakt tiež pomáha – stretnutie s kamarátmi, dobrovoľníctvo, či nové aktivity. Je dôležité sa cítiť v bezpečí a byť medzi ľuďmi, pri ktorých sa zo seba dobre cítite

Čo robiť: tipy na starostlivosť o seba

Skúste toto cvičenie na pochopenie svojich stratégií na vyrovnávanie sa so situáciou.

Toto je zoznam spôsobov, ktorými sa ľudia vyrovnávajú s pocitmi, spomienkami a problémami. Prejdite si tento zoznam a zaškrtnite, ako často tieto spôsoby využívate. Akékoľvek ďalšie spôsoby pridajte do prázdnych riadkov na konci. Niektoré, ako napríklad sebapoškodzovanie, môžu byť samé o sebe problém, ale na začiatok si zapíšte všetky spôsoby, či problematické alebo nie.

Vyrovňavacia stratégia	Často	Niekedy	Takmer nikdy	Nikdy	Kedysi, ale už nie
Umývanie (seba či bytu)					
Spanie					
Zaneprázdnenosť					
Chodenie veľa von					
Chodenie málo von					
Ignorovanie pocitov					
Fantázie/snívanie cez deň					
Odosobňovanie sa					
Odpadávanie					
Užívanie liekov					

Užívanie liekov bez predpisu				
Fajčenie				
Sebapoškodzovanie				
Odd'aloovanie sa od iných ľudí				
Trávenie času s inými ľuďmi				
Prejedanie sa				
Nejedenie/hladovanie				
Práca/hranie sa na počítači				
Práca				
Pokusy o samovraždu				
Agresivita				
Kúpanie sa vo vani				
Oddych				
Maľovanie				
Písanie				
Telefonovanie				
Rozprávanie sa				
Prechádzky				
Masáž				
Pohyb/Cvičenie				
Tanec				

Počúvanie hudby

Čítanie

Nakupovanie

Hazardné hry

Objímanie sa

Sex

Utekánie preč

Vyhýbanie sa

Plač

Návyky, rutiny
(kontrolovanie, počítanie)

Na čo ste pri tomto cvičení prišli? Udiali sa nejaké zmeny?

Toto cvičenie ukazuje, že už teraz používate rôzne stratégie na vyrovňavanie sa s pocitmi a ťažkosťami. Niektoré, napríklad písanie denníka, môžu veľmi pomôcť bez spôsobovania ďalších problémov. Iné, aj keď stále užitočné, môžu so sebou priniesť ďalšie problémy, alebo byť užitočné len do istej miery. Pri každej stratégii si napíšte, ako vám pomáha a či vedie k nejakým problémom – ak áno, tak k akým.

Ďalší nápad je písať si denník situácii, v ktorých sa nachádzate, stratégií na vyrovňavanie, ku ktorým ste sa v nich uchýlili a ako to potom dopadlo. Boli tieto stratégie užitočné? Aké ste mali iné možnosti? Čo iné by mohlo pomôcť?

Keď sa na to pozriete, nachádzate nejaké zmeny, ktoré by ste chceli urobiť? Aký je prvý krok k týmto zmenám? Ako by sa vám mohli podariť? Kedy by bol vhodný čas ich vyskúšať?

Adaptované z: Pracovný list „Oslobodiť sa“ od Carolyn Ainscough a Kay Toon

Uzdravovanie

Pracovný list *Odvaha sa Uzdraviť* od Laury David (viď nižšie) obsahuje užitočné cvičenia, ktoré vám pomôžu zistiť, aké vyrovnávacie stratégie používate, negatívne aj pozitívne. Väčšina krízových centier pre obeť znásilnení má kópie pracovného listu, ktoré si môžete požičať alebo si z nich odkopírovať cvičenia.

Relaxačné techniky

- » Praktizujte relaxačné techniky, napríklad pred spaním. Zhlboka sa nadychnite a rátajte do 5, a potom zase do 5 počas výdychu. Položte si dlaň na brucho a sledujte, ako sa dvíha a klesá, keď dýchate. Vedome napnite a uvoľnite po jednom každý sval na vašom tele, začínajúc od prstov na nohách.
- » Kontaktujte telefonickú linku krízového centra pre obeť znásilnení (viďte nižšie), a vyžiadajte si kópiu relaxačného CD, ktoré si môžete doma vo vlastnom čase pustiť a vyskúšať

Oddych a spánok

Problémy so spánkom sú u obetí sexuálneho násillia bežné, s príznakmi ako záblesky z minulosti, nočné mory, úzkosti, prílišné užívanie alkoholu na utlmenie emocionálnej bolesti. Národná nadácia pre spánok (www.sleepfoundation.org) odporúča nasledovné:

- » Spite v miestnosti, kde sa cítite najoddýchutejšie a najbezpečnejšie. Vaša spálňa nemusí byť na to najvhodnejšia, ak k násilliu došlo tam
- » Vytvorte si prostredie, v ktorom sa vám dobre spí. Malo by byť bezpečné, tiché, chladnejšej teploty a pohodlné. Aj keď je často lepšie spať v tmavej miestnosti, ak vám nočná lampa pomôže sa cítiť bezpečnejšie, môže byť vhodnejšie nechať miestnosť mierne osvetlenú. Môže taktiež pomôcť, keď v tej istej alebo vedľajšej miestnosti bude počas vášho spánku prítomný/á člen/ka rodiny či kamarát/ka

- » Robte pred spaním upokojujúce aktivity, ktoré si nevyžadujú prudké reakcie, ako napríklad čítanie či počúvanie hudby. Pre niektorých ľudí je dobrý horúci kúpeľ. Vyhnite sa tesne pred spaním aktivitám, ktoré sú mentálne alebo fyzicky príliš stimulujúce, napríklad hovorenie o tom, čo ste prežili
- » Nejedzte ani nepite tesne pred spaním priveľa a buďte si vedomý/á, ako môže alkohol negatívne ovplyvniť váš spánok
- » Oddýchnite si, keď máte pocit, že to potrebujete. Je normálne sa po traumatickom zážitku cítiť vyčerpaný/á, takže možno budete potrebovať v týchto časoch oddychovať viac, alebo inak než predtým. Pár minút oddychu pravidelne počas dňa, či rýchle zdriemnutie (15-45 minút) vám môže prospieť
- » Chodte si ľahnúť, až keď sa vám chce spať. Nenúťte sa do toho, necíťte sa pod tlakom. Navyknúť si hodiny ležať v posteli a nasilu sa snažiť zaspáť je kontraproduktívne

Dýchanie

Sústredenie sa na dýchanie môže vášmu telu pomôcť sa prirodzene uvoľniť. Dýchajte pomaly a zhlboka. Uvoľnite ramená, vydýchnite, a vtiahnite brušné svaly dovnútra. Zhlboka sa nadychujte a rátajte do 5, a potom zase do 5 počas výdychu. Položte si dlaň na brucho a sledujte, ako sa dvíha a klesá keď dýchate

Uzemnenie sa

„Uzemnenie sa“ je spôsob, ako sa udržať v prítomnosti. Môže vám pomôcť zvládať ohromujúce pocity

Pozrite sa okolo seba a všímajte si, čo sa deje. Čo vidíte, počujete? Povedzte si svoje meno, dátum a čas. Môžete nosiť elastický náramok a potiahnuť zaňho vždy, keď sa potrebujete „vrátiť do prítomnosti“. Alebo môžete pri sebe nosiť kamienok, vreckovku či kľúčenku, ktoré môžete chytať, keď sa potrebujete uzemniť v prítomnosti (napríklad počas záchvatu paniky)

Uzemnenie sa – cvičenie č. 1:

Obkreslite svoju dlaň na papier a na každý prst napíšte jeden z piatich zmyslov – zrak, sluch, čuch, chuť, hmat. Potom ku každému dopíšte niečo špeciálne a neškodné, čo ho symbolizuje. Napríklad: palec reprezentuje zrak a symbol môžu byť motýle, alebo prostredník pre čuch, ktorý symbolizujú ruže.

Keď dokreslíte a dopíšete, pripevnite tento papier na chladničku či iné bezpečné miesto, kde ho budete vidieť aby ste si ho pamätali

Ak vás zasiahnu spomienky, dýchajte zhlboka a pomaly, dajte si dlaň pred tvár aby ste ju videli, uprene sa na ňu pozerajte a potom ku každému prstu skúste urobiť zmyslové cvičenie pamäti.

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

Uzemnenie sa – cvičenie č. 2:

- » Majte otvorené oči, pozerajte sa okolo seba po izbe, všímajte si okolie, detaily
- » Držte vankúš, plyšové zviera či loptičku
- » Dajte si na tvár chladný kus látky, alebo držte niečo chladné, napríklad fl'ášu studeného nápoja
- » Počúvajte upokojujúcu hudbu
- » Položte si chodidlá pevne na zem
- » Sústreďte sa na niečí hlas, neutrálny rozhovor či hudbu

Uzemnenie sa – cvičenie č. 3: Hra 5-4-3-2-1

- » Vymenujte 5 vecí, ktoré sa nachádzajú v miestnosti s vami
- » Vymenujte 4 veci, ktoré cítite hmatom (chrbát na stoličke, chodidlá na zemi...)
- » Vymenujte 3 veci, ktoré práve počujete (prsty ťukajúce do klávesnice, televízor...)
- » Vymenujte 2 veci, ktoré cítite čuchom (alebo ktoré vám príjemne voňajú)
- » Vymenujte 1 dobrú vec na sebe

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

Uzemnenie sa – cvičenie č. 4:

Zorientujte sa v čase a priestore tým, že sa sami seba spýtate niektoré alebo všetky z nasledovných otázok:

1. Kde sa nachádzam?
2. Aký je dnes deň?
3. Aký je dnešný dátum?
4. Ktorý je dnes mesiac?
5. Aký je rok?
6. Koľko mám rokov?
7. Aké je ročné obdobie?

Vedomá pozornosť

Technika vedomej pozornosti vám pomôže sa sústrediť na prítomnú chvíľu – na vaše dýchanie, myšlienky a pocity. Môže vám pomôcť sa upokojiť pred spaním alebo ak sa zobudíte zo zlého sna. Vedomá pozornosť vám pomáha pozorovať vaše myšlienky a pocity a neodsudzovať sa pri tom. Tiež vám pomôže si lepšie všimnúť, ako sa cítite a ako vnímate sami seba.

Znamená to, že si uvedomíte veci o sebe a svojom okolí, ktoré si bežne nevšimnete. Napríklad:

- » Keď ste vonku na prechádzke, všímajte si, čo robia vaše ruky, nohy, chodidlá, dlane; všímajte si svoje dýchanie; počúvajte, sledujte a voňajte, čo sa okolo vás deje
- » Keď umývate riady, všímajte si teplotu vody, jej pocit na pokožke, bublinky v pene, zvuky tanierov

Pre viacej tipov si pozrite: www.getselfhelp.co.uk

Vizualizácia

Predstavte si niečo, z čoho sa cítite šťastne a v bezpečí. Skúste si počas ťažkých situácií predstaviť, že sa cítite pokojne

Vyjadrovanie pocitov

Máte právo vyjadrovať svoje pocity, vrátane hnevu. Vyjadrovanie svojich pocitov vám môže pomôcť sa cítiť lepšie, pokiaľ pri tom neubližujete sebe alebo ostatným. Sú veci, ktoré môžete bezpečne robiť? Iným napríklad pomohlo sa prechádzať či behať, kričať, písať, začať si viesť denník či maľovať

Robiť veci inak

Užitočné cvičenia, bezplatné pracovné listy a materiály na stiahnutie k téme „ako robiť veci inak“ nájdete na www.getselfhelp.co.uk

Pamätajte si: záleží na vás. Vaše pocity sú dôležité. Nemusíte na to byť sami.

Pomoc a informácie

Veľa ľudí je ochotných pomôcť. Môžete zavolať/kontaktovať emailom krízové centrum pre obeť znásilnení – pre informácie či podporu, ako aj konkrétne možnosti podpory vo vašej oblasti. Nemusíte uviesť svoje meno. RCS telefonická linka (od 18:00 do polnoci denne) je 08088 01 03 02, emailová adresa je support@rapecrisisscotland.org.uk

Ak máte pocit, že je to toho na vás priveľa a to má vážny dopad na vaše zdravie, hovorte s lekárom či iným profesionálom. Môžu vás zapísať na terapiu či iné užitočné služby na zvládanie vašej situácie.

Informácie v tomto letáku sú z viacerých zdrojov, vrátane tých uvedených nižšie. **Viac informácií nájdete online na:**

- » www.rapecrisisscotland.org.uk
- » Informácie po znásilnení a sexuálnom zneužití:
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

Aplikácia: eCBT Trauma

Užitočná knižka: *Pracovný list „Odvaha sa zotaviť: pre ženy a mužov, ktorí v detstve prežili sexuálne zneužitie“* od Laury Davis, 1990.
Publikovalo: HarperCollins v papierovej väzbe.

Krízové centrá pre obeť znásillnení

Krízové centrá pre obeť znásillnení sa nachádzajú vo všetkých územných celkoch v Škótsku; pre aktuálne kontaktné informácie a kritériá kontaktu navštívte:

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

Aberdeen

Rape Crisis Grampian

Argyll & Bute

Argyll & Bute Rape Crisis Centre

Dumfries & Galloway

Rape Crisis & Sexual Abuse Support Centre

Dundee

Women's Rape & Sexual Abuse Centre

East Ayrshire

The STAR Centre

Edinburgh

Edinburgh Rape Crisis Centre

Fife

Fife Rape & Sexual Assault Centre

Forth Valley

Forth Valley Rape Crisis

Glasgow & Clyde

Glasgow & Clyde Rape Crisis Centre

Lanarkshire

Lanarkshire Rape Crisis Centre

Moray

Moray Rape Crisis

Orkney

Orkney Rape & Sexual Assault Service

Perth

Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross

Highland

Rape & Sexual Abuse Service Highland

Scottish Borders

Scottish Borders Rape Crisis Centre

Shetland

Shetland Rape Crisis

Western Isles

Western Isles Rape Crisis Centre

Informácie pre obeť sexuálneho násillia v tejto sérii:

- Hnev
- Vyrovnávanie sa po sexuálnom násillí
- Odosobňovanie sa
- Záblesky z minulosti
- Zotavovanie sa po sexuálnom násillí
- Nočné mory, ťažkosti so spánkom Záchvaty paniky
- Vzťahy
- Sebapoškodzovanie
- Sexuálne zdravie
- Pocity/myšlienky na samovraždu
- Trauma



Pomocná linka: **08088 01 03 02**

Email: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

Pre informácie o najbližšom krízovom centre navštívte:
www.rapecrisisscotland.org.uk

Vydalo: Rape Crisis Scotland Pomocná Linka 2013

Potvrdila Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk
