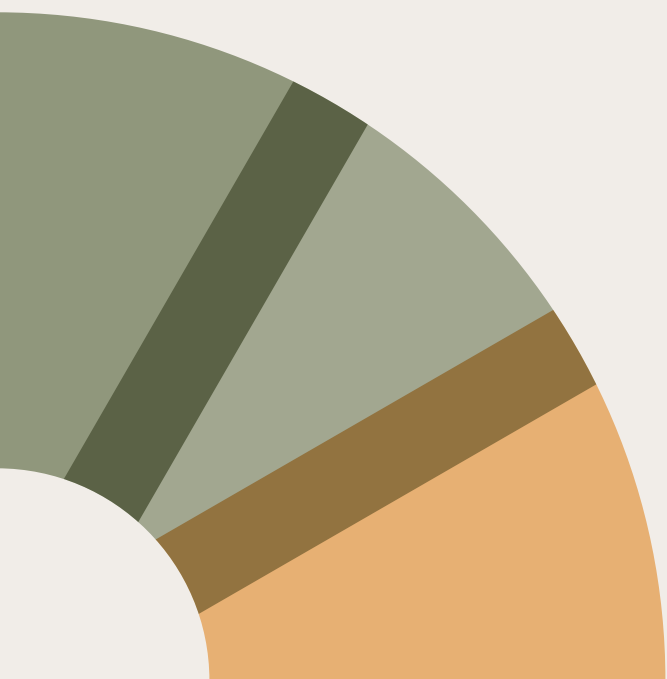

Krízové centrum pre obeť znásilnení

Informácie pre obeť sexuálneho násillia

Zotavovanie sa po sexuálnom násillí



Zotavovanie sa po sex. 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
- » Avšak, veľa ľuďom sa podarí po traume uzdraviť a svojim vlastným spôsobom sa vyrovnať s tým, čo sa stalo
- » Neexistuje časový limit na zotavenie sa po sexuálnom násilí. Veľa obetí má pocit, že by to mali jednoducho „prekonať“ a ísť ďalej“. Zotavenie sa vyžaduje čas

Čo je ‘proces zotavovania sa’?

- » Dopad sexuálneho násillia na obeť je rôzny. Ako sa obeť z traumy zotavujú je individuálne pre nich a ich okolnosti
- » Zotavovanie sa zo sexuálneho násillia nie je priamy, lineárny proces – nejde stále rovnako „po rovnej čiare“ až sa jedného dňa zrazu cítite, že ste to prekonalí. Väčšina obetí má lepšie a horšie dni, prekážky v ceste, sklamania. Môže byť znepokojujúce, ak máte pocit, že nenapredujete tak veľa či tak rýchlo, ako by ste chceli. Je to prirodzené. Avšak tieto prekážky znamenajú, že sa vaša myseľ znova a znova vracia k prežitému násilliu, aby sa s ním nejak vysporiadala. Aj keď nemáte pocit, že toto uzdraveniu pomáha, je to jeho dôležitou súčasťou a časom vášmu uzdraveniu pomôže

- » Uzdravenie znamená sa zmieriť s tým, čo sa stalo a byť schopný/á sa na to pozrieť v rámci vášho celého života, a nie ako na dominujúci faktor. To môže byť ťažké
- » Porozumenie vašim reakciám môže vášmu uzdraveniu pomôcť. S vedomím, že vaše reakcie sú normálne a prirodzené sa vám celý proces a s ním spojené prekážky budú ľahšie zvládať
- » Zahŕňa to aj porozumenie čo je 'trauma' a ako sa z nej dá zotaviť
- » J. Herman opisuje trojfázový model zotavovania sa z traumy spôsobenej zneužívaním:
 1. Bezpečnosť: obeť musí byť v bezpečí a cítiť sa v bezpečí pred ďalším násillím, aby sa mohla zotaviť
 2. Pripomínanie si a smútenie nad tým, čo sa stalo (riešenie a rozoberanie toho, čo sa stalo; smútenie nad stratami, ktoré trauma spôsobila; vnímanie toho, čo sa stalo, ako súčasť minulosti, od ktorej sa môžete pohnúť ďalej)
 3. Znovuprepojenie sa s bežným životom (napr. rozvinutie nového spôsobu vnímania seba; nové záujmy; sebavedomie; trávenie času s ľuďmi, s ktorými sa cítite dobre atď.)

Viac sa dočítate v: *Trauma a zotavenie* od Judith Herman, 1994.
Publikovalo Rivers Oram Press/Pandora List

Čo môžete robiť: typy pre obeť na starostlivosť o seba

Nasledovné spôsoby môžu byť užitočné pre proces zotavovania:

1. Bezpečnosť

- » Ak momentálne nie ste v bezpečí, pretože ste v kontakte alebo dokonca vo vzťahu s osobou, ktorá vás zneužila, môže sa vám zdať, že nie je možné byť v bezpečí alebo že neexistuje východisko. Krízové centrum pre obeť znásilnení, ich telefonická linka, či iné služby ako Women's Aid vám môžu pomôcť zo situácie uniknúť alebo ju zmeniť na bezpečnejšiu kým sa rozhodnete, čo je pre vás najlepšie. To môže zahŕňať plánovanie bezpečnosti, právne kroky, prechodné ubytovanie, bezpečnostné kroky a zdravotnú pomoc
- » Ak ste momentálne v bezpečí, existujú spôsoby, ako bezpečnosť zvýšiť, napríklad byť súčasťou podpornej komunity s ľuďmi, ktorým dôverujete, alebo s podpornými pracovníkmi, napríklad v krízovom centre

2. Pripomínanie si a smútenie

- » 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
- » Či hovoríte s blízkou osobou alebo s podporným pracovníkom, toto je zásadný krok. Niekedy sa môže zdať, že hovorenie o tom, čo sa stalo a ako sa cítite, prináša nepríjemné alebo intenzívne pocity. Obete majú niekedy pocit, že toto veci najprv zhorší. Avšak tým, že budete o prežitom zneužívaní hovoriť, začnete proces prijatia toho,

čo sa stalo a ako vás to ovplyvnilo. Ľudia si myslia, že zotavovanie je len pozitívny pocit, avšak pripomenutie strachu, bolesti a spracovávanie toho, čo sa stalo, je náročná súčasť zotavovania sa

- » Veľa obetí obviňuje samých seba z toho, čo prežili, čo môže spôsobiť pocity viny, hanby či hnevu. O týchto pocitoch sa hovorí ťažko a môžu mať vážny dopad na váš bežný život. Môže byť užitočné hovoriť o vašich pocitoch, vyhľadať podporu a prisúdiť zodpovednosť tomu, kto vás zneužil
- » Pravdepodobne poznáte spôsoby na zvládanie stresu, ale traumatický stres môže byť iný. Niekedy sa môže zdať, že jeho príznaky, ako záchvaty paniky, nočné mory, záblesky z minulosti atď. sa nezlepšujú alebo nemiznú. Podpora okolia v hľadaní spôsobov ako to zvládať je užitočná, ako je aj bezpečné miesto na vyjadrenie pocitov a spracovanie ich miesta vo vašom živote. Zotavenie sa po sexuálnom násillí je náročné. Je to veľmi únavné. Obete často spochybňujú svoje presvedčenia o samých sebe a iných ľuďoch či o svete naokolo. Takže je dôležité sa o seba v tomto čase starať
- » Ak je to možné, skúste:
 - › Dbajte na svoje zdravie. Z pravidelnej zdravej stravy sa budete cítiť lepšie. Obmedzte cukor a kofeín, tie môžu zvyšovať stres. Alkohol a drogy môžu priniesť krátkodobý lepší pocit, ale dlhodobo spôsobiť problémy. Ak si myslíte, že máte problémy s užívaním alkoholu alebo drog, vyhľadajte pomoc
 - › Dopriať si čas na oddych a relax, napríklad hlboké dýchanie, počúvanie hudby, čítanie. Telefonická linka RCS vám k tomuto rada poskytne ďalšie informácie
 - › Cvičenie znižuje stres, je dobré pre fyzické aj emocionálne zdravie, a zlepší vám náladu. Krátka prechádzka denne môže spraviť veľký rozdiel; ba dokonca aj upratovanie. Plávanie, bicyklovanie, návšteva fitnesscentra, aerobik, tanec... čokoľvek vás baví

3. Znovuprejšenie

- » Možno sa začnete postupne cítiť stále pozitívnejšie, keď sa budete krok po kroku pohybovať v živote vpred. Nikto nemôže vrátiť čas a zneužitie vymazať, ale je možné sa posunúť ďalej, „nájsť sa“, aby ste nemali pocit, že sexuálne násilie, ktoré ste prežili, určuje, kým ste. Pravdepodobne budete stále mávať aj horšie dni, ale postupne menej často a aj sa s nimi budete vedieť lepšie vysporiadať. Mať sem-tam zlý deň neznamena, že sa váš stav zhoršuje. Zotavovanie neznamena len a len zlepšovanie; je normálne mať horšie a lepšie dni
- » Aktivita a udržiavanie pozitívnych sociálnych kontaktov pomáha. Môže to byť stretávanie sa s kamarátmi, dobrovoľníctvo či skúšanie nových aktivít. Je dôležité, aby ste sa cítili bezpečne a boli medzi ľuďmi, pri ktorých máte zo seba dobrý pocit a zdravé sebavedomie
- » Je možné sa zotaviť zo sexuálneho násilia. Kým sa znovu prepojíte so životom a nájdete znova cestu vpred, budete vedieť, že ste prežili ten útok/y ako aj najťažšie štádiá zotavovania

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 RCS 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

Informations pour les survivant(e)s de violences sexuelles dans cette collection:

- Hnev
- Vyrovnávanie sa po sexuálnom násilí
- Odosobňovanie sa
- Záblesky z minulosti
- Zotavovanie sa po sexuálnom násilí
- 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
