

Посібник із самодопомоги для тих, хто пережив зґвалтування та зазнав сексуального насильства

Зміст

Посібник із самодопомоги	3
Вступ	4
Як люди реагують на травму?	6
Чому в людей виникають ці реакції?	8
Думки	10
Почуття	17
Заземлення	20
Тіло	23
Поведінка	26
Взаємовідносини	31
Ключові реакції: флешбеки	34
Ключові реакції: самоушкодження	36
Розкладемо по поличках	39
Ніколи не пізно поговорити	41

Посібник із самодопомоги

Цей посібник із самодопомоги адресований тим, хто пережив зґвалтування або зазнав сексуального насильства і хоче зрозуміти й опрацювати власні реакції на пережите. Коли людина стає жертвою зґвалтування або сексуального насильства, це може позначитися на її способі мислення, відчуттях, поведінці і сприйнятті світу.

Ви не повинні залишатися з цим сам-на-сам.

Цілком природно звертатися по допомогу й отримувати її від інших людей, а також пропонувати і надавати допомогу іншим, хто її також потребує. Ті, хто зазнав сексуального насильства, можуть подеколи відчувати труднощі з тим, щоб зробити щось, аби подбати про себе.

У кожному розділі цього посібника ми прагнемо нагадати вам, що ви заслуговуєте на те, щоб дбати про себе і жити повноцінним життям. Відновлення не настане миттєво, тож ставтеся до себе спокійніше, наберіться терпіння і скористайтеся цим посібником та іншими інструментами, які вважатимете корисними. Ви можете об'єднати їх із пропозиціями або порадами, які прочитаєте деінде.

Досвід кожної людини є унікальним. З'ясування того, які частини цього посібника підходять саме вам, — уже позитивний крок до розуміння себе і своїх реакцій. Ставтеся до себе з розумінням і терпляче, коли будете розбиратися у своїх відчуттях та реакціях і шукати шляхи, щоб почуватися безпечніше. На це потрібен час.

У кожному розділі посібника пояснюються певні поширені реакції, після чого надаються рекомендації про те, як ви можете допомогти собі. Поруч із цими рекомендаціями можна записати власні думки або підкреслити пропозиції, які ви вважаєте корисними. Переглядаючи посібник, намагайтеся думати про реальні ситуації.

Здорові способи подолання, які ви знайдете самі, завжди є найкращими. Ті, які найбільше приваблюють, найімовірніше, й спрацюють.

Вступ

Знову почуватися добре після сексуального насильства — можливо. Вам потрібно буде не очікувати і не вимагати від себе занадто багато, а проявити до себе доброту.

Чимало реакцій, пов'язаних із зґвалтуванням, сексуальним насильством або жорстоким сексуальним поводженням, є природними механізмами захисту. Ваше тіло і розум реагують на травматичну ситуацію, що загрожує життю:

- Страх і злість є захисними почуттями.
- Обережність і уникання є захисними діями.
- Усамітнення та вживання алкоголю чи наркотиків є прикладами захисної поведінки.

Ці почуття і поведінка можуть використовуватися довгий час після того, як безпосередня загроза або травма вже минули. У цьому посібнику ми заохочуємо вас до того, щоб розглянути ці реакції і подумати про те, які з них можуть бути корисними для подолання негативу, а які можуть наразі затягувати загоєння душевних ран.

Пам'ятайте: *те, що ви відчуваєте, є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію.*

Рішення розпочати працювати над процесом загоєння душевних ран вимагає відваги. Відкривши цей посібник, ви вже розпочали цей процес. Читайте його зі швидкістю, яка буде для вас зручною. Це не перегони. Робіть паузи і не гадайте, що ви маєте швидко досягти всього або бодай чогось.

Нагадуйте собі...

- ***У тому, що сталося, жодним чином не було вашої провини***
- ***Хоч якими б не були ваші реакції, вони нормальні.***
- ***Багато хто не розповідає нікому про те, що сталося, багато років.***
- ***У більшості випадків ґвалтівники або насильники відомі своїм жертвам.***
- ***Ви не одні, і у вас є де отримати підтримку.***

У цьому посібнику ми використовуємо вираз «ті, хто пережив...».

Можливо, ви сприймаєте це по-іншому, і прямо зараз, ймовірно, ви і ті, хто вас оточують, відчуваєте, що вам нелегко, але ви вже це пережили, і зараз ви рухаєтеся у правильному керунку до того, щоб пережите залишилося позаду.



Як люди реагують на травму?

Що таке травма?

Травма — це емоційний шок і біль, спричинені пережитим, що переповнює вас і може викликати сильний страх, розгубленість, безпорадність або жах. Ось деякі типи травматичних подій:

- коли людина сама отримує серйозне ушкодження або стає свідком отримання серйозного ушкодження чи смерті іншої людини;
- коли людина зустрічається з неминучою загрозою заподіяння серйозного ушкодження або смерті їй самій або іншим;
- коли людина стає об'єктом фізичного насильства;
- людина може піддаватися травмі неодноразово впродовж тривалого часу.

Коли людина переживає шокуючий, неочікуваний або травматичний інцидент, у неї може розвинутися глибокий емоційний та фізичний шок або стрес. Ці реакції є нормальними і будуть унікальними, особистими та індивідуальними.

Ось деякі типові реакції, які виникають у людей після травми:

Фізичні

- Напруження м'язів (особливо шиї, плечей або рук)
- Втома і виснаженість
- Безсоння
- Гіперактивність
- Пронос
- Синдром подразненого кишечника (СПК)
- Сухість у роті або утруднення ковтання
- Пітливість
- Головні болі або мігрені
- Запаморочення
- Нестабільне дихання або гіпервентиляція
- Стиснення у грудях
- Нестабільне серцебиття або відчуття прискореного серцебиття
- Печія, розлад травлення або кислотний рефлюкс
- Екзема або інші дерматологічні проблеми
- Інші фізичні болі
- Втрата пам'яті

Емоційні

- Відчуття безнадії
- Апатія
- Відчуття провини
- Відчуття сорому
- Злість
- Розсіяність
- Нездатність зосередитися
- Пригнічений стан
- Відчуття небезпеки
- Дратівливість
- Запальність
- Тривожність
- Перепади настрою
- Панічні атаки
- Нічні жахи
- Втрата впевненості в собі

Поведінкові

- Збільшення частоти паління та/або вживання алкоголю
- Працеголізм або нездатність змусити себе працювати
- Неохайність
- Гризіння нігтів
- Імпульсивність
- Посмикування, постукування пальцями тощо
- Безупинне балакання або мовчанка
- Зміни в харчових звичках



Чому в людей виникають ці реакції?

Ваш мозок є, як то кажуть, раціональним та інстинктивним. Коли ви наражаєтеся на небезпеку або переживаєте травматичні події, гору бере інстинктивний бік. Він робить те, що йому треба зробити для виживання.

Ваші відчуття постійно надсилають сигнали до частини мозку, яка називається мигдалеподібним тілом. Мигдалеподібне тіло шукає серед цих сигналів загрози. Якщо воно знаходить загрозу, то наказує гіпоталамусу вивільнити захисні гормони.
Це запускає одну з п'яти реакцій:

Боротьба, втеча, застигання на місці, дружність і падіння

Ваш мозок вибере реакцію, яка, найімовірніше, дозволить вам вижити й отримати найменшу шкоду. Він не думає про те, що ви відчуватимете після цього. Під час зґвалтування або насильства перші два варіанти (боротися і тікати) часто є неможливими, оскільки вони можуть призвести до подальшої фізичної або психологічної шкоди. Останні три варіанти (застигнути, потоваришувати і впасти) є дуже поширеними, оскільки вони наражають того, хто зазнає насильства, на найменшу безпосередню небезпеку.

Ці реакції еволюціонували впродовж тисяч років. Пригадайте, як тварини прикидаються мертвими, щоб уникнути нападу хижаків (падіння) або як ви часом завмираєте нерухомо, коли бачите, як на вас їде автомобіль, перш ніж подумаєте про те, щоб дати йому дорогу (застигання).

Це все відбувається за частку секунди. Через частку секунди мигдалеподібне тіло починає процес надсилання сигналу небезпеки до раціональної частини вашого мозку (префронтальної кори). Через кілька секунд після цього ваш мозок раціоналізує загрозу.

Оскільки інстинкт негайного виживання переважає довгострокове раціональне мислення, страх може переважати раціональність під час травми. Якщо наслідок був безпечним (виживання), мозок

навчається використовувати цю реакцію знову. Інколи ця реакція може використовуватися повторно у дедалі менш ризикованих ситуаціях. Це може призвести до підвищеного стану усвідомлення ризику (підвищена пильність) або відчуття оніміння.



Думки



Реакції вашого мозку

Часто трапляється, що людині дуже важко перестати думати про зґвалтування або насильство. Намагання зрозуміти це може спантеличувати і змусити вас думати про себе такі речі, які не відповідають дійсності.

Звинувачення себе. Ви можете зловити себе на тому, що на думку спадають такі фрази, як:

- Мені слід було...
- Мені не слід було...
- Я заслуговую на те, що трапилося зі мною, бо...

У особи, яка це з вами зробила, був вибір. Вас немає в чому звинувачувати. Ваші реакції були нормальними реакціями в ненормальній ситуації, і ви вижили.

Безнадія. Ви можете спіймати себе на тому, що кажете щось на кшталт:

- Я більше так не можу...
- Я не можу впоратися...

Перебуваючи тут сьогодні і читаючи цей посібник із самодопомоги, ви вже долаєте перешкоди.

Труднощі з концентрацією уваги, викликані такими явищами:

- Безсоння
- Нічні жахи
- Дисоціація
- Сплутаність свідомості
- Гнів

Це нормальні реакції, коли ваш мозок опрацьовує травму. Згодом стане легше і ви зможете краще управляти ситуацією.

Важко говорити про те, що трапилося

- Я не можу вголос сказати про те, що трапилося зі мною…
- Хто мені повірить?

Говорити про зґвалтування, сексуальне насильство чи залякування —нормально. Не поспішайте. Розкажіть про це своїми словами і у властивий вам спосіб. Ніколи не пізно поговорити з кимось.

Думки, що лякають

- Страх того, що скажуть чи подумають люди.
- Страх того, що зловмисник або ґвалтівник знову може націлитися на вас.
- Страх того, що вам не повірять або візьмуть на кпини.
- Циклічні, панічні думки.

Ґвалтівники та кривдники відчувають владу, коли вони вселяють своїй жертві страх, що не дає їй говорити. Ви зараз у безпеці, і є люди, які вірять вам і підтримають вас, якщо ви вирішите, що хочете розповісти про те, що трапилося.

Думки, продиктовані гнівом

- Чому він обрав мене за свою ціль?
- Нікому не можна вірити.
- Я хочу помститися.

Гнів — це очікувана реакція після того, як хтось зрадив вашу довіру або почуття безпеки, і гнів може бути здоровим. Хоча прагнення помститися може здатися бажаним, але такі дії можуть принести ще більше страждань і довготривалу шкоду.

Ненависть до себе

- Я брудний(-а) і огидний(-а).
- Ніхто ніколи не зрозуміє, що я відчуваю.
- Люди перестануть любити мене, і ніхто більше мене не покохає.

Ви — значно більше, ніж те, що хтось зробив із вами. Вам довелося впоратися з чимось, що завдає травми, і ви й надалі залишаєтеся собою.

Відчуття, що все змінилося

- Ніхто не розуміє.
- Життя більше не буде таким, як раніше.

Це не ваша провина, що хтось зробив це із вами. Всі люди різні. Все, що трапляється з нами, потенційно може зробити нас сильнішими. Загоєння душевних ран можливе.

Флешбеки

Флешбек — це коли раптово, несподівано і яскраво перед вами постає картина того, що сталося. У вас таке відчуття, ніби ця подія відбувається знову і знову. Ви можете бачити те саме, чути ті самі звуки, відчувати ті самі запахи і мати ті самі відчуття. Це також невідпущені спогади.

Людський дух сильніший від усього, що відбувається з людиною.

Пам'ять

Ті, хто пережив насильство, часто відчувають сильний емоційний стрес не лише через спогади про те, що сталося, а й через те, як вони це пам'ятають. Гормони, що вивільняються під час інстинктивної реакції на травму, можуть також позначатися на тій частині вашого мозку, яка відповідає за пам'ять. Вона може «психанути» і перекрити вам можливість доступу до спогадів або завадити асоціювати їх із часом або місцем події. Частини мозку, які є найбільш активними під час пережитої події, вирішать, як вона має зберігатися у вигляді спогадів і як ви зможете отримати доступ до них пізніше. Зґвалтування, сексуальне насильство або жорстоке поводження є вкрай травматичним досвідом.

Спогади можуть бути:

- **Інтрузивними** — спогад про інцидент, який ви згадуєте всупереч своїй волі. Такий спогад з'являється знову і знову через те, що мозок стикається із матеріалом, який він не обробив. Справа залишається невирішеною.
- **Фрагментованими** — пригадуються уривки і шматочки.
- **Сенсорними** — картини, звуки, запахи та відчуття під час спогадів настільки чіткі, що подія згадується всіма органами чуття або поєднанням деяких із них.

- **Непослідовними** — ви не можете згадати, в якій послідовності відбувалися події.
- **Невербальними** — важко висловити їх словами.
- **Позаконтекстними** — ви пам'ятаєте основні аспекти, але згадати, де і коли все відбувалося, вам важче.
- **Відкладеними** — ви не можете згадати подію протягом років, а потім згадуєте. Спогад може з'явитися, наче уві сні, як моментальні фотографії або дуже живо, як у флешбеках. Через це його буває важко прийняти.

Деякі способи, за допомогою яких ви можете впоратися зі своїми думками



Виведіть свої думки назовні. Якщо думки записати, вони переходять назовні. Тепер ви можете їх проаналізувати і подумати про те, допомагають вони вам чи ні.



Шукайте тригери. Чи можете ви встановити, що, коли, де і хто може запустити флешбек або тривожну думку? Запишіть тригер, і це допоможе вам керувати ситуаціями спрацювання тригерів або уникнути їх. Це також допоможе вам бути наготові, коли вони з'являться.



Подумай про те, що важливо для вас. Складіть список речей, які допомагають вам тримати ситуацію під контролем. Це можуть бути такі речі:

- **внутрішні ресурси** (напр., приємні спогади та досвід, попередні успіхи, позитивні характеристики та сильні сторони, духовні/релігійні переконання);
- **овнішні ресурси** (напр., люди, які люблять(-или) і вірять(-или) у вас, природа, тварини, предмети, безпечне місце, діяльність, прагнення);
- **перелік ваших навичок, знань і досвіду або талантів.**



Будьте активними. Підіть на прогулянку або пробіжку.



Зберіть матеріальні свідчення випадків, коли ви досягли чогось позитивного. Пригадайте час, коли ви підтримали когось.

Будьте креативними. Намалюйте картину або зробіть колаж, який може допомогти вам, коли вам сумно або ви відчуваєте меланхолію. Розмістіть постер там, де він може вас надихати.

Щоденник позитивних речей. Щодня перед тим, як лягати спати, занотовуйте три позитивні речі, які трапилися протягом дня, наприклад: «Я побував(-ла) у своєму улюбленому місці», «Я нарешті прибрався(-лася)», «День пройшов без флешбеків». Переглядайте цей щоденник, коли вам сумно, ви занепали духом або не можете заснути.

Подумайте про те, щоб знайти або створити власну мантру. Мантра — це сильне особисто для вас висловлювання, що є втіленням надії та можливостей. Промовляйте його собі щодня. Використовуйте його, щоб надихнутися або підбадьорити себе чи вгамувати негативні думки. Ось кілька прикладів:

- Молитва Метти: «Нехай усі істоти будуть в мирі. Нехай усі істоти будуть щасливими. Нехай усі істоти будуть у безпеці. Нехай усі істоти прокинуться до світла своєї справжньої природи. Нехай усі істоти будуть вільними».
- «Я можу це зробити».
- «Будь добрим(-ою) до себе».
- «Боже, дай мені душевний спокій прийняти те, що не можу змінити, відвагу змінити те, що можу, і мудрість, щоб відрізнити одне від іншого».

Моя найкраща людина. Чи є хтось, кого ви знаєте (або знали раніше), хто підтримує або завжди підтримував і вірив вам? Завжди тримайте при собі фотографію цієї людини або щось, що її уособлює. Звертайтеся до цього предмета, дивлячись на нього або торкаючись його, щоразу, коли вам потрібна її присутність.

Відповідь моєї найкращої людини. Подумайте, що б сказала ваша найкраща людина вам, якби вам прийшла б в голову небажана думка або відчуття.

Що сказав(-ла) би я? Якби хтось близький сказав вам те, про що думаєте ви, що б ви відповіли, аби підтримати його?

Не звинувачуйте себе. Якщо ви ловите себе на думці: «Чому я не...», «Це була моя провина, що...», «Мені слід було...», то запитайте себе:

- Які є докази?
- Якби хтось розповів мені ту саму історію, кого б я вважав(-ла) винним?
- Чи є інші способи думати про те, що сталося?
- Які позитивні і негативні сторони такого мислення?
- Яких логічних помилок я припускаюся?
- Що б сказала мені моя «найкраща людина», аби переконати мене, що тут не було моєї провини?
- Якби ваш друг чи ваша подруга або хтось із членів сім'ї сказав (-ла) вам, що це сталося з ним або з нею, чи звинувачували б ви його або її? Чи думали б ви, що він чи вона мали реагувати по-іншому? Чи думали б ви про нього чи неї по-іншому?
- Намагайтеся не допускати, щоб минуле дозволяло вам жорстоко поводитися з собою. Ви вижили і зараз загоюєте душевну рану.

Релаксація. Люди, які зазнали травматичних переживань, зокрема й сексуального насильства, можуть мати проблеми з релаксацією. Можливо, колись, аби убезпечити себе та зменшити шкоду, необхідно було повсякчас бути напоготові, постійно перевіряти, чи не наближається небезпека.

Перше завдання полягає в тому, щоб свідомо помічати, коли ви напружені — ваше тіло і розум, можливо, звикли бути насторожі до такої міри, що ви майже не помічаєте цього.

Тож спершу ви, можливо, не почуватиметеся безпечно, коли перестанете стежити, і може знадобитися практика та певний ризик, щоб погодитися з тим, що можуть бути місця та моменти, коли ви дійсно захищені від шкоди. Коли ви навчитеся переставати бути постійно в напруженні і напоготові, це дуже позитивно позначиться на вашому здоров'ї.



Речі, здатні вас відволікти. Складіть перелік речей, здатних вас відволікти.

- Зателефонувати другові.
- Виїхати на природу.
- Відвідати місце, в якому ви почуваєтеся безпечніше і розкутіше (напр., вдома у друга, в парку або в салоні краси, в музеї/галереї, в кафе).
- Переглянути улюблений фільм або телепередачу.
- Зробити щось творче.
- Потанцювати.
- Зробити собі кокон у ліжку з ковдри.
- Послухати свою улюблену музику, що піднімає настрій, танцювати або співати під неї.
- Подарувати собі час для відпочинку, можливо, випити гарячого напою, почитати улюблену книгу або послухати улюблений музичний альбом.
- Провести час із домашнім улюбленцем (своїм або чиїмось).
- Зайнятися волонтерською діяльністю (декому приємно допомагати людям, тваринам або довкіллю під час процесу загоювання власних душевних ран). Пошукайте благодійні організації, з яким ви можете зв'язатися, і домовтеся прийти і зустрітися з представником



Подбайте про заспокійливий режим підготовки до сну. Самотність або надмірне розмірковування можуть стати справжньою проблемою, коли ви «неактивні». Тут можуть допомогти світло нічника та прослуховування радіо або заспокійливої музики. Екрани не допомагають розслабитися. Перестаньте дивитися у смартфон, планшет або комп'ютер щонайменше за 45 хвили до того, як лягати спати. Блакитне світло, яке випромінюють деякі пристрої, заважає природному процесу засинання. Алкоголь, кофеїн та сигарети стимулюють, а не розслабляють.

«Майбутнє залежить від того, що ми робимо сьогодні».

Махатма Ганді

Почуття

Ваші емоційні реакції

Маючи справу з травмою, ви можете відчувати:

- величезну масу почуттів, які важко відділити одне від одного, або
- спустошеність.

Ті, хто пережив насильство, часто переповнені численними різними почуттями. Вони можуть відчувати їх як здавленість горла або відчуття, ніби важко ковтати. У шлунку вони можуть відчувати спазми або ніби кишки зав'язані у вузол, можуть мати розлад травлення, діарею або закріп. Вони можуть мати цілу низку відчуттів, які важко описати.

Коли ви поглянете на цей величезний клубок відчуттів, ви помітите деякі окремі відчуття. Часто буває корисно дослідити ці відчуття, ідентифікувати кожне з них і з'ясувати, які думки стоять за ними. Розпочніть дивитися на свої почуття і вивчати їх окремо:

Гнів не є ворогом. Гнів здатен показати вам, що те, що для вас важливо, перебуває під загрозою. Гнів захищає вас від майбутньої зради. Він сигналізує вам, що вам необхідно зробити щось із причиною, яка стоїть за ним. СПОСІБ, у який людина вирішує боротися з гнівом, часом буває проблемою, але саме це почуття проблемою не є.

Сором є однією з найдеструктивніших емоцій. Люди часто відчувають сором, бо їм здається, що вони недостатньо добрі або що з ними щось не так. На жаль, сором може призвести до того, що людина, яка пережила насильство, боятиметься говорити з людьми, які могли б її підтримати і допомогти зрозуміти, що вона не заслуговує на те, аби відчувати сором.

Самотність. Багато хто з тих, хто пережив насильство, нездатні нікому вірити. Вони можуть боятися поділитися пережитим з іншими і відчувати, ніби вони самотні й ніхто не здатен зрозуміти, що вони відчувають або через що пройшли.

Порожнеча. Почуття іноді настільки переповнюють людину, яка пережила насильство, що, аби впоратися зі своїм станом, вона ховає їх усі. Це має назву «дисоційовані емоції». Ви можете переживати, що інші люди звинуватять вас, або, можливо, вам казали, що це була ваша

провина. Це абсолютно не відповідає дійсності. Винуватцем зґвалтування, сексуального насильства або жорстокого сексуального поводження завжди є ґвалтівник або кривдник..

Є люди, які розуміють ваші почуття і прагнуть підтримати вас.

Деякі способи боротьби з емоційними реакціями

Ставте перед собою досяжні цілі:

- Виразити свої почуття у безпечному середовищі.
- Визначити і назвати кожне з ваших почуттів.
- Спробувати випустити їх назовні: для цього пишіть, малюйте або говоріть про них.
- Прийняти, що ваші почуття дозволені і вони нормальні. Кожне з них має причину, і є причина, чому ви їх відчуваєте.
- Посортувати їх на ті, що належать або до минулого, або до сьогодення.
- З'ясувати, яка думка стоїть за кожним почуттям.

Слухайте близькі й далекі звуки. Закрийте очі й ідентифікуйте найдальший звук, який ви здатні чути. Через 30 секунд перенесіть своє слухання всередину та ідентифікуйте найближчий звук, який ви здатні чути. Повторіть двічі.

Перенесіть свої почуття назовні. Ви можете намалювати мапу свої почуттів, на якій кольором буде представлене кожне почуття. Подумайте про те, наскільки воно велике, і відведіть йому саме стільки місця на папері. Подумайте про свої думки, що стоять за найбільшими почуттями, і звідки вони беруться.

Використовуйте час, який ви проводите на самоті, щоб навчитися або попрактикуватися у певних навичках або хобі. Якщо ви відчуваєте, що поки ще не готові бути серед людей, або у вас не завжди буває підходящий для цього настрій, заповніть свій час хобі, що може допомогти полегшити почуття самотності. Наприклад, вивчення мови, оволодіння навичками майструвати або музичними навичками — це хобі, які можна практикувати наодинці. Відеоролики на YouTube можуть стати вам у пригоді. Що ви хотіли б робити, але зараз не можете? Можливо, навчитися готувати, говорити іноземною мовою, малювати або ремонтувати свою машину чи велосипед.

Використовуйте сильні цитати. Колекціонуйте сильні висловлювання. Повісьте їх на холодильнику або в будь-якому місці, де ви їх регулярно бачитимете. Зробіть постер. Читайте їх уголос. Думайте про них. Вірте в те, що читаєте.

Спробуйте консультації або підтримку віч-на-віч. Це може бути гарним способом виразити і перебороти такі почуття, як тривога, страх, гнів, депресія, почуття провини, сором і низька самооцінка. Якщо навчитися ділитися своїми почуттями і досвідом з підготовленим професіоналом або довіреною особою, яка не висловлює оцінок, — це може допомогти вам відчути, що вас розуміють, підтримують, а також прийняти і цінувати себе.



Заземлення

Наше тіло може не відпускати травму, спричинену зґвалтуванням або сексуальним насильством. Кожен реагує по-своєму на те, що з ним сталося.

Рекомендації

1. Заземлення можна виконувати будь-де, в будь-якому місці та в будь-який час, і ніхто не повинен знати, що ви це робите.
2. Застосовуйте заземлення, коли спрацьовує тригер, коли ви відчуваєте сильні емоції, маєте бажання вжити наркотик, нанести собі ушкодження або відчуваєте дисоціацію.
3. Ви можете оцінити свій настрій до і після за шкалою від 0 до 10.
4. Будьте обережні, щоб не втратити зв'язок із сьогоденням.
5. Не концентруйтеся на негативних почуттях. Ви хочете відійти від цього.
6. Сконцентруйтеся на «тут і зараз», а не на минулому чи майбутньому.
7. Заземлення — це більше, ніж стратегія релаксації; воно використовується для відволікання та допомоги при вкрай негативних почуттях. Вважається, що при травмі воно ефективніше, ніж сама лише релаксація.

Як це зробити

Ментальне заземлення

1. **Уважно роздивіться навколо та детально опишіть те, що оточує вас,** напр., «Я в поїзді, я бачу дерева і річку...».
2. **Психологічні ігри,** напр., пройдіться буквами абетки, думаючи про різні речі, як-от породи собак, міста тощо.
3. **Вікова прогресія,** якщо ви регресували, ви можете повільно просуватися з минулого вперед, напр.: «Зараз мені 9, 10 і так далі», — поки не повернетеся до свого теперішнього віку.
4. **Опишіть щоденні заняття в деталях,** так ніби дієте за рецептом.

5. **Психологічні картини,** наприклад, ви уявляєте знак «Стоп» у своїй голові, їдете на ковзанах подалі від болю, перемикаєте «телевізійний канал» у своїй голові на краще «шоу» або уявляєте стіну як буфер між собою і болем.
6. **Фрази, що навіюють безпеку,** наприклад, ви можете подумки казати: «Я зараз у безпеці», «Я в сьогоденні, а не в минулому», «Я в такому-то місці, і сьогодні в нас... (дата)».
7. **Використовуйте гумор,** думайте про щось кумедне або про когось смішного.
8. **Концентруйтеся:** назвіть букви абетки в зворотному порядку, пригадайте правопис складних слів, пограйте в судоку або попрактикуйтеся в додаванні складних чисел.

Фізичне заземлення

1. **Лийте теплу і холодну воду на свої руки.**
2. **Зосередьтеся на власному диханні,** відмічайте кожен вдих і видих, уповільніть їх і повторюйте фразу «В мене все гаразд» на кожному вдиху. Поперемінно замінюйте цю фразу на «І я розслаблений(-а)», «І я спокійний(-а)», «Я в безпеці» або будь-яку іншу фразу, яка вам підходить.
3. **Вхопіться якомога міцніше за стілець або стіл.**
4. **Торкайтеся різних речей:** своєї ручки, ключів... Промовляйте подумки, для чого вони призначені.
5. **Вріжтеся п'ятками в підлогу;** нагадайте собі, що ви перебуваєте в контакті з землею.
6. **Носіть у кишені річ, яка має значення особисто для вас:** гальку з пляжу, де ви побували, ювелірну прикрасу, годинник тощо. Торкайтеся її щоразу, коли відчуваєте занепокоєння або паніку.
7. **Витягування:** витягніть свої руки, пальці або ноги якомога далі.
8. **Стисніть і розтисніть кулаки.**
9. **Вийдіть надвір, зверніть увагу на погоду, опишіть її. Зміна температури може допомогти вам.**

Заспокійливе заземлення

1. **Кажіть собі заспокійливі фрази,** напр., «я пройду через це» тощо.
2. **Уявіть собі людей, які вам небайдужі,** або, якщо це можливо, подивіться на їхню фотографію.
3. **Думайте про безпечне місце,** воно може бути реальним або уявним, наприклад, пляж, гори або місце, куди ви ходили або ходите зараз, коли хочете відчути себе щасливим(-ою).
4. **Скажіть фразу, яка допомагає впоратися з труднощами,** наприклад: «Я можу впоратися з цим», «Я робив(-ла) це раніше» тощо.
5. **Заплануйте безпечне задоволення,** як-от смачний обід, ванна з бульбашками з піни тощо.
6. **Думайте про речі, яких ви прагнете,** наприклад, побачитися з близьким другом (подругою).

Що робити, якщо заземлення не спрацьовує?

Люди, які користувалися заземленням, стверджують, що воно працює, але потребує практики, аби воно стало якомога ефективнішим. Чим більше ви його практикуватимете, тим краще воно працюватиме. Старайтеся робити щось для заземлення щодня. З часом ви почнете робити це автоматично. Вам не потрібно використовувати перелічені вище методи. Ви можете придумати власний метод. Можливо, виявиться, що він працює краще у вашому випадку. Постарайтеся розпочати заземлення якнайшвидше при негативних думках, наприклад, відразу після флешбеку. Не відкладайте це на потім. Ви можете записати заземлювальне послання, і вмикати його щоразу, коли вам це потрібно. Якщо ви не хочете використовувати власний голос, то можете попросити когось близького допомогти в цьому. Ви також можете навчити своїх родичів та друзів практиці заземлення, щоб вони мали можливість допомогти, коли вас переповнюють негативні емоції. Зверніть увагу на те, який із методів найкраще працює саме для вас.

Тіло

Реакції вашого тіла

Наше тіло може не відпускати травму, спричинену зґвалтуванням або сексуальним насильством. Кожен, хто пережив насильство, реагує по-своєму на те, що з ним сталося.

1. Поспостерігайте за унікальними реакціями свого тіла, а також за реакціям, які мали також й інші люди.
2. Розберіться, які реакції тіла пов'язані із зґвалтуванням, сексуальним насильством або жорстоким сексуальним поводженням і як ваше тіло вирішує реагувати.
3. Подумайте/поговоріть про ці реакції та чи допомагають вони вам чи ні прямо зараз.
4. Вирішіть, чи будете ви боротися з реакціями вашого тіла, і як це можна зробити.

Ось деякі розповсюджені варіанти впливу зґвалтування і насильства на тіло:

- синдром подразненого кишечника: розлад травлення або печія, кислотний рефлюкс, шлункові спазми, діарея або закріп;
- болі;
- напруженість;
- головні болі;
- зміни в мові тіла;
- складнощі в статевій близькості.

Усвідомлення змін і закономірностей у реакціях тіла є позитивним першим кроком на шляху до контролювання їх.

Не очікуйте занадто багато від себе відразу. Є чимало різних способів роботи з власним тілом — це може бути будь-що, починаючи з плавання, їзди на велосипеді, вправ у тренажерному залі, йоги, пілатесу, рефлексотерапії та масажу й закінчуючи зміцнювальними вправами. Сильніше тіло здатне допомогти вам боротися з гіперактивністю вашої системи. Якщо ви відчуваєте, що щось у вашому випадку не спрацьовує, проаналізуйте це і спробуйте інший підхід або щось геть інше.

Де ви відчуваєте найсильніший біль у своєму тілі?

Чи є щось, що ви можете зробити, аби вгамувати його, за допомогою медицини, рекомендацій медпрацівників (наприклад, вашого сімейного лікаря, консультаційної та інформаційної служба з питань охорони здоров'я чи поліклініки) або речі, які ви можете робити вдома?

Ви можете відмовитися від оглядів, проходити які вам некомфортно. Усі фахівці повинні запитувати у вас дозволу на огляд або на те, щоб торкатися вас.

Якщо вам комфортніше, щоб з вами працював чоловік або жінка, ви можете попросити, щоб вам дали можливість відвідати лікаря відповідної статі.

Деякі способи догляду за своїм тілом



Сприяйте викиду в кров позитивних хімічних речовин за допомогою фізичних навантажень. Часті і регулярні фізичні вправи стимулюють імунну систему, поліпшують психічне здоров'я, допомагають попередити депресію та сприяють позитивній самооцінці. Крім того, фізичні вправи поліпшують сон.

Силові тренування. Коли ми сильніші, це допомагає нам краще контролювати своє тіло і середовище.

Дайте собі час, щоб відійти: спіть. Якщо ви виключите свій комп'ютер, телевізор або відкладете свій смартфон чи планшет за 45 хвилин перед тим, як лягати спати, це допоможе вам розслабити мозок і підготувати його до сну.

Сміх. Перегляньте улюблену комедію. Сміх вивільняє ендорфіни, які є природними знеболювальними засобами вашого організму. Коли ви смієтеся, все ваше тіло релаксує. Знаходьте якомога більше можливостей, щоб усміхнутися і посміятися.

Подумайте про те, як ви можете зменшити вживання алкоголю, кофеїну, цукру або паління. Ці речі можуть поліпшити ваш душевний стан на короткий час, і знаходження речей, які дозволяють вам почуватися добре, — це не шкідливо для здоров'я і нормально. Визначення того, що може змусити нас почуватися гірше в довгостроковій перспективі, та зменшення споживання цього, позитивно впливає на ваш організм і психічний стан.

Їжте багато фруктів та овочів.

Інколи дозволяйте собі довго поніжитися у ванні.

Покладіть у ліжко пляшку з тепловою водою та/або зробіть ще щось, щоб вам було комфортніше.

Фізіологічні реакції та сексуальність

Якщо під час насильницького акту ваше тіло реагувало або ви певним чином відчули збудження, ця фізична реакція не означає, що ви будь-яким чином прагнули стати об'єктом сексуального насильства. Деякі люди, які здійснюють сексуальне насильство по відношенню до інших, навмисне маніпулюють особою, над якою вони чинять насильство, намагаючись зробити так, щоб її тіло відреагувало.

Ми не завжди можемо контролювати реакції нашого тіла, особливо у стресовій ситуації. Ваше тіло могло зреагувати на страх або фізичну ситуацію, давши небажану відповідь. Ці фізіологічні відповіді нічого не говорять про ваше бажання або сексуальність.

На жаль, реальність полягає в тому, що досвід сексуального насильства може вплинути на сексуальну близькість. Це може як викликати у людини підвищений інтерес до сексу або конкретних статевих дій, так і призвести до того, що вона відчуватиме неспроможність упоратися з ситуацією або незручність при статевому контакті з партнером, в результаті чого почне уникати сексу та ізолювати себе.

Якщо сексуальні думки, реакції або труднощі викликають у вас емоційний стрес, було б добре, якби ви поговорили з досвідченим консультантом, який розуміється на питаннях сексуального насильства і зможе допомогти вам зрозуміти це.

Поведінка

Ваші дії

Коли хтось зазнає зґвалтування або сексуального насильства, це може позначитися на його поведінці. Існують дуже вагомі причини, щоб ця людина вела себе певним чином. За нашою поведінкою завжди стоять певні думки або почуття:

Думки або почуття за нашою поведінкою, що мають на меті самозахист:

- страх того, що цей секрет, який часто або завжди залишається у вас на думці, може розкритися;
- думки про те, що інші люди можуть відкинути вас;
- страх бути допитаним;
- відчуття, що ви не можете нікому довіряти;
- намагання контролювати тривогу або вплив тригерів;
- намагання заблокувати свої спогади;
- намагання «тримати коробку закритою» через відволікання себе;
- страх побачити десь ґвалтівника;
- страх мати напад тривоги на очах в інших людей.

Щоб змінити свою поведінку, вам необхідно вірити, що ця зміна є достатньо важливою. Ви повинні вірити, що здатні здійснити цю зміну. Якщо ми ідентифікуємо думки та почуття, які стоять за нашою поведінкою, це допоможе нам зрозуміти і опрацювати наші реакції загалом. Деякі з цих думок і почуттів здатні допомогти вам впоратися з ситуацією і опрацювати те, що трапилося, у безпечний спосіб. Інші ж можуть ще більше поглибити емоційний стрес або бути шкідливими.

Запишіть, до яких моделей поведінки, за вашими спостереженнями, ви вдаєтеся. Запитайте у себе, які причини стоять за цими особливостями поведінки, постарайтеся подумати про те, як вони, а також моделі поведінки, які вони спричиняють, позначаються на вашому стані у коротко-, середньо- та довгостроковій перспективі.

Відштовхування людей

…Коли я відштовхую людей, я почуваюся впевненіше, але більш одиноко.

Відштовхування людей може бути інстинктивним способом захистити себе від подальшої шкоди. Ізоляція часто може відображати те, як людина, що пережила насильство, поводилася під час або після зґвалтування чи насильства. Можливо, зловмисник змусив вас тримати це в секреті погрозами чи сказавши, що це нормально або що вам ніхто не повірить. Це нормально, що ви з обережністю підходите до того, щоб знову довіряти людям. Якщо ви знайдете інших людей, щоб поговорити, це може допомогти вам обміркувати власні думки та реакції. Інші люди можуть сказати вам, коли ваші думки не йдуть вам на користь або є саморуйнівними, і допомогти вам зрозуміти, що те, що трапилося, не є вашою провиною.

Небажання інтиму

…Як я зможу повірити комусь знову? У мене таке відчуття, ніби моє тіло мені не належить.

Багатьох людей після зґвалтування, сексуального насильства або жорстокого сексуального поводження інтим лякає. Не поспішайте, робіть речі тоді, коли ви готові до них. Те, що з вами трапилося, не було сексом. Секс — це щось інше, оскільки він передбачає згоду кожної із сторін і однаковий контроль з кожного боку. Важливо, щоб ваш(-а) партнер(-ка) розумів(-ла) вас і щоб події розвивалися з прийнятною для вас швидкістю.

Гіперсексуальність

…Я хочу повернути собі контроль над власним тілом. Після цього я інколи не відчуваю те, що очікувалося.

Деякі люди усвідомлюють, що хочуть мати багато сексу — іноді з багатьма різними людьми. Це може бути способом відновити контроль над власним тілом. Секс — це здорова і природна річ, але розберіться, чи не потрапляєте ви в певні ризиковані ситуації. Дбайте про свою безпеку і думайте про те, як це позначається на вашому душевному стані.

Підвищена пильність

…Я постійно перебуваю на межі нервового зриву.

Відчуття надмірної уваги та пильності до кожного звуку та руху — це нормальна реакція після травми, оскільки ваше відчуття ризику могло загостритися. Коли ви осмислите свої почуття і думки, що стоять за такою пильністю, вам стане легше. У короткостроковій перспективі старайтеся знайти безпечніше місце, здатне подіяти на вас заспокійливо, і ходіть туди раз на день.

Небажання виходити з дому

…Я не хочу нікого бачити. У мене немає сил, щоб вийти кудись.

Можливо, ваш дім є місцем, яке вас лікує, де ви почуваєтеся найбезпечніше. У короткостроковій перспективі він може створити для вас можливість перебути день. Намагайтеся думати про те, чим ви жертвуєте у довгостроковій перспективі. Чи є інші шляхи, щоб досягти цього простими, контрольованими і безпечними способами?

Вживання алкоголю/наркотиків/паління й таке інше

…Це мене заспокоює, допомагає мені не замикатися в собі.

Це нормальні механізми, які дозволяють справлятися із стресовою ситуацією. У яких ситуаціях ви випиваєте, вживаєте наркотики або палите? Що ви відчуваєте до і після цього? Чи не призводить це до певних ризикових або складних ситуацій? Чи думали ви про «за» і «проти» вживання цього? А також про «за» і «проти» змін у вживанні алкоголю, наркотиків або паління?

Підвищена дратівливість

…Я постійно кидаюся на людей. Це не їхня провина, а я відштовхую їх.

Усі бувають дратівливими час від часу. Крайня дратівливість може стати результатом, серед іншого, недостатнього сну, відчуття ізольованості або браку контролю. У яку пору дня ви дратуєтеся? Хто вас дратує?

Зближення з іншими людьми, хоч як би складно це не було, може справді допомогти

Ізоляція і секретність часто може відображати те, як людина, що пережила насилля, поводилася під час або після зґвалтування або насильства. Можливо, зловмисник змусив вас тримати це в секреті, зробивши так, щоб ви боялися того, що станеться, якщо люди довідаються. Можливо, ви ніколи нікому не розповідали, побоюючись того, що вони подумають чи скажуть, або побоюючись, що вам не повірять. Однак якщо ви будете серед людей, це відволіче вас і дозволить почуватися комфортніше.

Якщо ви знайдете, з ким поговорити, це може допомогти вам обміркувати власні думки та реакції. Інші люди можуть підказати вам, коли ваші думки не йдуть вам на користь або є саморуйнівними, і допомогти вам зрозуміти, що те, що трапилося, не є вашою провиною.

Поради про те, як відновити контроль

Не поспішайте і не тисніть на себе через нереалістичні очікування. Зазвичай потрібен час на те, щоб відновити відчуття нормальності.

Пам'ятайте, що всі почуття і фізичні відчуття, про які йшлося вище, є поширеними реакціями на травматичну подію. Вони не є ознакою того, що ви «їдете з глузду»; ви пропускаєте через себе надзвичайно стресове порушення вашої особистісної цілісності.

Деяким людям допомагають:

- фізичні вправи;
- навчання;
- читання;
- робота;
- малювання;
- музика;
- спорт;
- писання (писання може бути особливо корисним для того, щоб викинути щось із голови і впорядкувати свої думки).

Для інших джерелом сили є консультації, допомога «гарячих ліній», медитація або духовні практики та молитва.

Очікування і здійснення змін

Для деяких людей рішення ознайомитися з цим посібником може бути ознакою того, що ви готові до великих змін у своєму житті. Можливо, у вас є відчуття, що це буде нелегко і подеколи доведеться боротися.

Водночас, можливо ви відчуваєте, що боротьба вже точиться і прийшов час якнайшвидше щось змінити. Цілком можливо, що ви справді маєте відчуття на кшталт: «Я готовий(-а), рухаймося вперед!». Важливо намагатися реалістично підходити до того, наскільки великими можуть бути зміни і як швидко вони можуть бути реалізовані. Ви можете здійснювати зміни в своєму житті на краще поступово.

Намагання зробити все відразу може бути вам не під силу і тоді не уникнути розчарування. У вас може виникнути почуття, що все у вашому житті вийшло з-під контролю.

У такі часи, як зараз, вам може допомогти, якщо ви постараєтеся сконцентруватися на чомусь, що ви контролюєте, — це може бути ваше дихання або те, що ви збираєтеся з'їсти на вечерю. Можливо, це видаватиметься вам незначними рішеннями, але вони важливі.

Щоб зміна сталася, необхідні концентрація, зусилля і наполегливість.



Взаємовідносини

Довіра, інтим та взаємини

Завоювання довіри часто використовується як тактичний прийом насильства, особливо у випадку сексуального насильства по відношенню до дитини. Така глибока зрада довіри може призвести до висновку, що довіряти людям або зближатися з людьми небезпечно. Цей висновок не є «неправильним», оскільки це розумний висновок з вашого досвіду.

Обережність і недовіра до людей можуть бути важливими за певних обставин, проте це може стати на заваді інтимних, близьких стосунків з людьми, які вам дійсно небайдужі. Якщо ви хочете зблизитися з людьми, які вам небайдужі, на це може піти певний час. Можливо, вам здаватиметься, що процес іде повільно, проте досягнення цієї мети цілком можливе. Перше, що треба усвідомити, це те, що ви не можете будувати інтимність самотужки — це взаємний процес.

Серед тих, хто пережив насильство, були такі, хто казав, що вони борються з деякими з перелічених нижче речей, пов'язаних із цією зрадою їхньої довіри:

- сприймання будь-якого прояву піклування або уваги як ознаки статевого інтересу або спроби отримати щось від них;
- відчуття вразливості;
- обережність щодо поширення особистої інформації;
- відчуття незручності при ніжному дотику або дотику без попередньої чітко висловленої згоди;
- труднощі в інтимній сфері.

Ці проблеми можуть призвести до незадовільних стосунків для кожного з партнерів. Багато з тих, хто пережив насильство, відчувають зневіру через те, що вони просто не можуть зблизитися з людьми, в тому числі зі своїми партнерами.

Важливо пам'ятати: сексуальне насильство спричиняє не сама довіра, а зловживання довірою.

Дітям необхідно довіряти дорослим, щоб вижити. Ви не спричинили насильство і не заслужили на насильство тим, що довіряли комусь. Насильство сталося через те, що хтось зловживав цією довірою. Інтимність — це не лише статеві інтимні стосунки. Вона передбачає також спільне переживання особливих і важливих моментів із близькими друзями. Інтимність може розвиватися через зв'язки, які ви будуєте з другом або партнером: спільне проводження часу, ігри одне з одним, обговорення ідей, у тому числі й висловлення незгоди, спільний досвід батьківства, підтримка членів сім'ї, посилення духовності.

Цей спосіб взаємин докорінно відрізняється від насильства. Динаміка насильства — це коли ідеї і бажання однієї особи важливі, а бажання іншої особи взагалі не беруться до уваги. Інтимність — це про створення взаємності, рівності і взаємодії. Для вас і вашого(-ї) партнера(-ки) може бути корисним поговорити про деякі речі, що пов'язують вас, з'ясувати, які ідеї ви поділяєте щодо ваших стосунків і які відмінності можуть цінуватися та поважатися, а також які сфери можна було б удосконалити, приділивши їм більше старань та часу.

Можливо, вам варто посидіти якийсь час у спокійній обстановці і подумати над такими питаннями:

- Які взаємовідносини вам хотілося б мати?
- Що зближує вас із людьми, а що віддаляє?
- Чи знаєте ви про те, що подобається або не подобається вашим друзям чи партнеру(-ці)?
- Що зміцнює зв'язки у ваших взаєминах із ними?
- Наскільки тісні взаємини ви/вони хотіли б мати?
- Скільки часу та енергії ви бажали б вкласти в розвиток інтимності в цих відносинах?

Батьківство

Коли люди стають батьками, це може бути часом випробувань для будь-кого, а ті, хто став жертвою сексуального насильства в дитинстві, зазвичай стикаються з певними додатковими проблемами.

До основних моментів, що можуть спровокувати складні думки та почуття, належать ті, коли ви дізнаєтеся про вагітність, коли народжується дитина і коли дитина наближається до того віку, в якому були ви, коли сталося насильство. Труднощі можуть бути пов'язані із

спогадами про саме насильство, думками про вашу спроможність у плані батьківства, а також із тим та іншим. Вони можуть бути також пов'язані зі страхом через вразливість вашої дитини до насильства.

Дехто з тих, хто пережив насильство, страждають від тривоги за те, як убезпечити свою дитину від насильства, а дехто непокоїться, припускаючи, що вони завдадуть шкоди своїм дітям або їхні дії будуть мати елемент насильства, і обмежують свою участь, особливо в тих аспектах, які потребують тісного фізичного контакту, як-от купання або заміна підгузків.

Пам'ятайте, що батьківство є складним і часом виснажливим досвідом для більшості людей. Попри складнощі, батьки, зокрема й батьки, які пережили сексуальне насильство, знаходять шляхи, щоб проявляти турботу, захищати та пестити своїх дітей та онуків.

Присвятіть час тому, щоб проаналізувати, яким батьком чи матір'ю ви хотіли б бути. Ми не народжуємося з навичками батьківства; існує інформація, яка допоможе вам стати батьками (див. www.familylives.org.uk).

«Якщо ми змінимося всередині, наше зовнішнє життя також зміниться».

Джин Шинода Болен

Ключові реакції: флешбеки

Що таке флешбеки?

Для тих, хто зазнав насильства, характерно переживати живі сцени зґвалтування або сексуального насильства, через які вони мають відчуття, ніби ця подія відбувається знову і знову. Ці живі образи відомі під назвою «флешбеків» і являють собою активні спогади про минулу травматичну подію. Такі флешбеки можуть з'явитися в будь-який час, людина їх не контролює і після їхньої появи їх дуже важко позбутися.

Флешбеки викликають жах і лякають, проте вони часто показують, що людина готова боротися з травматичною подією.

Ось кілька методів, які можуть допомогти вам впоратися із флешбеками:

1. **Скажіть собі, що у вас флешбек.** Навчіться розпізнавати, що відбувається з вашим тілом, коли у вас флешбек. Розпізнавайте підказки, які дає вам ваше тіло безпосередньо перед тим, як трапляється флешбек.
2. **Нагадуйте собі, що найгірше вже позаду.** Почуття і відчуття, які ви маєте зараз, — це спогади минулого. Сама ця подія трапилася в минулому, і ви її пережили.
3. **Заземліться і сконцентруйтеся на сьогоденні.** Використовуйте всі свої органи чуття, щоб зосередитися на сьогоденні. Подивіться навколо і зверніть увагу на різні кольори, предмети навколо вас. Послухайте різні звуки — музику, гомін людей або власне дихання. Відчуйте своє тіло, одяг, стілець або підлогу під вами. Потупайте ногами об землю, щоб ви знали, де ви і що ви більше не перебуваєте у пастці ситуації, з якої не можете вибратися
4. **Дихайте.** Коли ви налякані, є ймовірність, що ви почнете дихати поверхово або зовсім затамуєте подих. У результаті ваше тіло може видати реакцію на брак кисню, що викличе панічні відчуття, стукіт у голові, стиснення в грудях, пітливість, слабкість і запаморочення. Якщо ви глибоко дихатимете, деякі з цих проявів паніки припиняться. Покладіть свою руку на живіт і вдихніть так, щоб ваш живіт створив тиск, відштовхуючи руку, а потім видихніть, щоб живіт втягнувся.

5. **Порівняйте, що було тоді і зараз.** Нагадайте собі, де ви були тоді і де ви є зараз. «Тоді я був(-ла) у вітальні. А зараз я у своєму ліжку».

6. **Окресліть собі межі.** Іноді, коли у вас трапляється флешбек, ви можете втратити відчуття того, де закінчуєтеся ви і де починається світ: ніби у вас немає шкіри. Загорніться в плед, тримайтеся за подушку або ляжте в ліжко. Зробіть усе, що допоможе вам почуватися в безпеці.

7. **Розкажіть друзям, партнеру або родичам про флешбеки.** Важливо, щоб люди навколо вас знали про флешбеки, аби вони розуміли, як вам допомогти. Можливо, ви захочете, щоб хтось був із вами під час чи відразу після флешбеку, або не виключено, що ви волітимете побути на самоті. Вирішіть, що буде для вас найкраще, і дайте знати про це іншим.

8. **Дайте собі час, щоб прийти до тями.** Флешбеки дуже потужні, тож дайте собі певний час після цього. Не чекайте від себе, що ви відразу візьметеся до справ. Подрімайте, прийміть теплу ванну або посидіть у тиші. Проявіть до себе чуйність, лагідність і терпіння. Дозвольте своєму тілу трохи заспокоїтися.

9. **Відкрийте свої спогади.** Будь-хто, хто розуміє вплив зґвалтування, сексуального насильства та жорстокого сексуального поводження у дитинстві, може надати вам цінну підтримку в загоєнні душевних ран. Може також бути корисним записати, що ви бачите, чуєте, які відчуваєте запахи, емоції та відчуття від вашого флешбеку, якщо ви в силах це зробити. Коли ви викладете ці речі на папері, це може допомогти викинути їх з голови.

10. **Насамкінець — знайте, що це не божевілля.** Ви одужуєте і маєте справу з нормальними реакціями на травматичну подію.

Ці факти і рекомендації адаптовані за такими матеріалами:

Проект проти зґвалтувань і сексуального насильства
www.rsvporg.co.uk



Ключові реакції: самоушкодження

Що таке самоушкодження?

Самоушкодження — це широкий термін, що означає акт умисного завдання собі ушкоджень. Він також відомий під назвою «самотравмування».

До самоушкодження можна віднести будь-що з перелічених нижче типів поведінки:

- завдання опіків або порізів шкіри;
- нав'язливе очищення шкіри, іноді з використанням відбілювача;
- висмикування волосся;
- неодноразові удари по тілу.

Люди також можуть завдавати собі шкоди такими способами:

- вживання алкоголю, паління або прийом наркотиків — усе це може призвести до залежності;
- споживання завеликої/замалої кількості їжі, що може призвести до розладів харчової поведінки, як-от анорексія, булімія або компульсивне переїдання;
- перепрацьовування, що призводить до виснаження.

.



Багато людей, які завдають собі ушкодження, в цей момент відчувають безнадію або почуваються нічого не вартими. У результаті вони можуть ігнорувати власні потреби та/або нехтувати ними. Якщо складається враження, що їхні емоції неможливо зрозуміти або побороти, тоді єдиним виходом видається руйнування цих почуттів.

Хто вдається до самоушкодження?

Немає ніяких закономірностей щодо того, хто вдається до самоушкодження: завдати собі шкоди можуть люди будь-якого віку, статі, походження та культури.

Чому люди завдають собі ушкоджень?

Самоушкодження може бути способом:

- Вираження болісних почуттів, їх вгамування або «замороження».
- Взяття під деякий контроль болісних і часто суперечливих почуттів.
- Покарання себе. Це особливо стосується випадків, коли у вас низька самооцінка або ви звинувачуєте себе за початкову травму.
- Полегшення своєї ситуації у важкий час шляхом здійснення чогось знайомого. Це може допомогти, коли з'являються нові і заплутані почуття.

Багато людей, які завдають собі ушкодження, у цей момент відчувають безнадію або почуваються нічого не вартими. У результаті вони можуть ігнорувати та/або нехтувати власними потребами. Якщо складається враження, що їхні емоції неможливо зрозуміти або побороти, тоді єдиним виходом видається руйнування цих почуттів.

Міфи про самоушкодження:

«Це невдала спроба самогубства»

Самоушкодження значно більшою мірою стосується спроби впоратися з життям, ніж бажання померти. Травми можуть бути такими, що становлять загрозу життю, але це трапляється нечасто.

«Самоушкодження здійснюється для привернення уваги»

Багато людей роблять усе можливе, щоб приховати все, що може свідчити про самоушкодження. Люди не наносять собі ушкоджень задля привернення уваги.

«Самоушкодження — це ознака того, що людина божеволіє»

Самоушкодження є ознакою глибокого емоційного стресу, а не божевілля.

«Люди, які завдають собі ушкоджень, становлять небезпеку для інших»

Люди, які завдають собі ушкоджень, спрямовують шкоду на себе, а не на інших людей. Насправді більшість тих, хто завдають собі шкоди, були б вражені думкою завдати шкоди комусь іншому.

Що може допомогти?

Корисним буде почати розуміти причини вашого самоушкодження і що за ним стоїть. Ведіть щоденник і ставте собі такі запитання:

Що ви відчували до і після самоушкодження? Якщо ви поставите собі таке запитання, це може допомогти вам зрозуміти почуття, з якими ви намагаєтеся впоратися. Вам може бути легше знайти інший спосіб боротися з цими почуттями після того, як ви їх визначите.

Що означає для вас самоушкодження? Що знаменують собою ці почуття у вашому минулому або у вашому житті в цей момент? Коли ви вперше вдалися до самоушкодження? З'ясування цих значень може допомогти вам зрозуміти, що це вам дає.

Чому ви хочете припинити самоушкодження? Чи це через тиск з боку інших, бажання зменшити свої почуття сорому та провини щодо самоушкодження або через те, що ви вирішили, що воно більше вам нічого не дає?

Які у вас є ресурси, щоб підтримати себе, якщо ви припините або зменшите самоушкодження? Чи є біля вас люди, які знають про самоушкодження і прагнуть підтримати вас? Подумайте про те, що вам потрібно від цих людей, і як вони допомагають вам.

Коли ви зазвичай вдаєтеся до самоушкодження? Чи є якісь закономірності? Наприклад, ви завжди завдаєте собі ушкоджень увечері або коли залишаєтеся на самоті вдома. Зміна ритуалу або підготовка до певних ситуацій може вплинути на самоушкодження загалом.

Корисними інструментами є заміна і відволікання. Спробуйте скласти перелік речей, які ви можете зробити замість того, щоб вдаватися до самоушкодження. Наприклад, зателефонувати другові або зробити щось фізично (напр., фізичні вправи), щоб вивільнити почуття, які ви носите в собі.

Розкладемо по поличках

На цих сторінках ви можете занотувати свої улюблені рекомендації із самодопомоги з кожного розділу.

Думки

Почуття

Тіло

Поведінка

Взаємовідносини

Ніколи не пізно поговорити

Розуміння ваших реакцій на аномальну ситуацію, в якій ви перебували, є першим кроком до початку відновлення контролю. Багато хто з тих, хто пережив насильство, не можуть говорити зі своїми рідними або друзями про те, що сталося, або як це вплинуло на їхні думки, але це не означає, що ви одинокі.

Якщо ви матимете мережу підтримки навколо вас і знайдете когось, з ким зможете говорити, кому ви довіряєте і хто вас вислухає, — це допоможе вам загоїти душевні рани.

Інші мережі підтримки. Куди ще ви можете звернутися по допомогу, якщо у вас є таке бажання? Інші можливі шляхи отримання підтримки:

- Поговорити з членом сім'ї або другом, якому ви довіряєте. Підійдіть до вибору такої особи з обережністю — чи достатньо ви їй довіряєте, чи проявить вона чуйність та чи постарається зрозуміти вас?
- Онлайн-групи та форуми для тих, хто пережив насильство.
- Зустрічі/групи тих, хто пережив сексуальне насильство.
- Навчання новим навичкам у новому середовищі.
- Консультування через службу охорони здоров'я або сімейного лікаря чи через спеціалізовану службу.
- Ліки (як-от антидепресанти) — проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем.

З ким вам можна було б поговорити?

Організація «Rape Crisis England and Wales» має інформацію про вашу місцеву службу підтримки тих, хто зазнав сексуального насильства. Там є також гаряча лінія та сервіс онлайн-чату rapecrisis.org.uk

Національна гаряча лінія: 0808 802 9999

Знайдіть ваш місцевий спеціалізований центр з питань сексуального насильства тут:
www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault

Подяка

Ми вдячні організації «Living Well», яка надала дозвіл на використання деяких своїх матеріалів з посібника:

«Посібник із самодопомоги для чоловіків, які зазнали сексуального насильства» (A Self Help Guide for Males Who Have Been Sexually Abused)
автори — Гері Фостер, кандидат наук, та Камерон Бойд, кандидат наук, «Living Well», Австралія

Внесок у підготовку цього посібника зробили також такі організації: **«The Green House», «Bridge, Safelink», «Kinergy», проект «Southmead» та поліція Ейвона і Сомерсета.**

SHGWLUKR_v1_0522_10075

Зміст цього посібника було створено
організацією «SARSAS» **www.sarsas.org.uk**,
яка входить до мережі «Rape Crisis England and
Wales» **rapecrisis.org.uk**