



SÖDERSJUKHUSET

واکنش های عادی پس از یک تجاوز جنسی یا اقدام به تجاوز جنسی

هیچ واکنشی غلط نیست

ما همگی متفاوت هستیم و ممکن است نسبت به خشونت و تهدید به شیوه های مختلفی واکنش نشان دهیم. برخی بلافاصله واکنش نشان می دهند، برخی دیگر ممکن است دیرتر واکنش نشان دهند.

در روزهای اول ممکن است خود را محبوس احساس کنید، ممکن است واقعه بنظر تان غیر واقعی باشد، انگار که در یک فیلم بوده اید. یک لحظه ممکن است هیچ احساسی نداشته باشید، لحظه ای دیگر دچار تلقینی از احساسات مختلف مانند غم، خشم، ترس و استیصال شوید. شاید به واکنش های خود فکر می کنید و خودتان را کاملاً به جا نمی آورید.

جسم شما ممکن است با سردرد واکنش نشان دهد، سردتان شود، حالت تهوع، تپش قلب داشته و ماهیچه هایتان منقبض شوند. خواب تان تغییر می کند و کابوس می بینید. مهم است که غذا بخورید ولی ممکن است شما میل به غذا را از دست داده باشید.

شما می خواهید بفهمید که چرا آن اتفاق افتاده و آنموقع احتمال دارد بجای کسی که شما را در معرض تهدید و خشونت قرار داده تقصیر را به گردن خودتان بیندازید.

پس از گذشت مدتی

ممکن است غمگین، نگران، فراموشکار بوده و بخصوص در بیرون از خانه حواستان به اطراف باشد و از هر چیزی بترسید.

دشواری تمرکز حواس امری عادی است و از اینرو بایستی در کارهایی که می توانید و نمی توانید انجام دهید تعادلی ایجاد کنید. چند روزی ممکن است حال تان خیلی خوب باشد و چند روز دیگر به همان حالی که بلافاصله پس از واقعه داشتید بازگردید. سعی کنید برای اطرافیان بگویید که به چه نوع حمایتی نیاز دارید. اگر حوصله ندارید اتفاق را برای همه تعریف کنید این را بگویید و از آنها بخواهید به حدود مرزهای شما احترام بگذارند.

صرفنظر از اینکه برای نزدیکان خود تعریف کرده باشید یا نه، ممکن است خوب و مهم باشد که به تجزیه و تحلیل احساسات خود با یک فرد متخصص ادامه دهید. اینکار را می توانید پیش ما انجام دهید یا درمانگر دیگری که به او اعتماد دارید.

بیمارستان سوید Södersjukhuset AB

آدرس مراجعه: 10 Sjukhusbacken آدرس پستی: 118 83 Stockholm تلفن: 086161000

مقر هیئت مدیره در استکهلم شماره ثبت سازمان 55 65 95-7403

اتوبوس اس.ال 3، 4، 164. قطار پاندولی Stockholms Södra



SÖDERSJUKHUSET

حرف های افرادی که ما آنها را ملاقات کرده ایم

«من احساس می کنم کثیف و نکستی هستم. به زحمت می توانم کمی غذا بخورم. خواب ندارم، افکارم مثل خوره مغزم را می جوند و کابوس می بینم.»

«احساس می کنم روی پیشانی ام نوشته شده، انگار همه از قیافه ام می فهمند که چه بلایی سر من آمده.»

«همه جا احساس خطر می کنم، به زحمت جرئت می کنم بیرون بروم، اگر در مترو کسی نزدیک من باشد یکه می خورم.»

«چرا این اتفاق افتاد؟ چرا برای من؟ بخاطر حرفی که زدم یا کاری کردم این اتفاق افتاد؟»

«اغلب اطرافیان من بطور وحشتناکی عصبانی هستند. چرا من عصبانی نیستم؟ دائم احساس می کنم همه چیز تقصیر منه، من حتماً آدم عجیب و غریبی هستم.»

«اصلاً نمی خواهم بهش فکر کنم ولی یک لحظه آن تصاویر در ذهنم زنده می شوند.»

«من قصد داشتم بیشتر مقاومت کنم-فکر نمی کردم آنقدر بترسم که خُشکم بزند و نتوانم کاری بکنم. و هم بترسم که او ممکن کار بدتری بکند.»

«متنفرم وقتی کسی سرشو کج میکنه و برای من دلسوزی نشون میده. اصلاً دوست ندارم کسی از این باخیر بشه، نمی خوام دوستانم و خانواده ام نظرشون نسبت به من عوض بشه.»

«گاهی فقط گریه میکنم، گاهی از همه و همه چیز دلخورم.»

«من اون آدم همیشگی نیستم، تمرکز حواس ندارم و نمیتونم درست فکر کنم.»

«احساس میکنم او را آن بیرون همه جا می بینم.»

«چطور میتونم دو مرتبه به کسی اعتماد کنم؟ و آیا ممکنه هیچوقت بتونم دوباره اعتماد کنم؟»

«من از هر چیزی که منو به یا اون اتفاق بندازه دوری میکنم، ولی تازگی ها احساس میکنم این نبایستی زندگی منو محدود کنه!»

بیمارستان سویدر Södersjukhuset AB

آدرس مراجعه: 10 Sjukhusbacken آدرس پستی: 118 83 Stockholm تلفن: 086161000

مقر هیئت مدیره در استکهلم شماره ثبت سازمان 55 65 95-7403

اتوبوس اس.ال 3، 4، 164. قطار پاندولی Stockholms Södra



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting