



SÖDERSJUKHUSET

Tecavüz veya tecavüz girişiminden sonra genel tepkiler

HİÇBİR tepki vermemek yanlıştır

Hepimiz farklıyız ve şiddet ve tehdide farklı şekillerde tepki verebiliyoruz. Bazıları hemen tepki verir, bazılarında ise tepki vermek gecikebilir.

İlk birkaç gün boyunca kendinizi dışlanmış hissedebilirsiniz, olay bir sanki bir filmdeymişsiniz gibi tamamen gerçekdışı görünebilir. Bir an duygularınızı yitirmiş gibi hissedebilirsiniz, bazıları ise üzüntü, öfke, korku ve umutsuzluk gibi farklı duyguların bir karışımını yaşarlar. Verdiğiniz tepkilere şaşırabilir ve kendinizi artık gerçekten tanıyamadığınızı hissedebilirsiniz.

Vücut baş ağrısı ile tepki verebilir; üşüme, mide bulantısı, çarpıntı ortaya çıkabilir ve kasların gerilebilir. Uyku etkilenir ve kabuslar görebilirsiniz. İştahınızı kaybetmiş olsanız da her zamanki gibi yemek yemeniz önemlidir.

Olanlar için bir açıklama bulmak isteyebilirsiniz ve burada suçu size tecavüz eden kişi yerine kendinizde arama riski vardır.

Bir süre sonra

Depresif, endişeli, unutkan, huzursuz olabilir ve özellikle dışarıda daha uyanık ve kolayca ürküyor olabilirsiniz.

Çözebileceğiniz ve çözemediğiniz şeyler arasında bir denge bulma konusunda konsantrasyon zorlukları yaygın olarak görülür. Bazı günler arasında gayet iyi gidip gelebilirsiniz, diğer günler ise olaydan hemen sonra ne hissettiğinize geri dönüyorsunuz gibi hissedersiniz. Çevrenizden ne tür bir desteğe ihtiyacınız olduğunuzu ifade etmeye çalışın. Olanları herkese anlatamayacağınızı söyleyin ve onlardan sınırlarınıza saygı göstermelerini rica edin.

Size yakın birine anlatmış olun ya da olmayın, yaşadıklarınızı bir profesyonel ile işlemeniz iyi ve önemli olabilir. Ya bizimle ya da güvendiğiniz başka bir terapistle.

Södersjukhuset AB

Ziyaret adresi: Sjukhusbacken 10. Posta adresi: 118 83 Stockholm. Telefon 08-616 10 00

Şirket merkezi: Stockholm. Kurumsal kimlik no. 55 65 95-7403

SL otobüsü 3, 4, 164. Banliyö treni Stockholms Södra



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting



SÖDERSJUKHUSET

Karşılaştığımız insanlardan sesler

“Kendimi kirli ve iğrenç hissediyorum. Neredeyse hiçbir şey yiyemiyorum. Uyuyamıyorum, aklıma delice düşünceler geliyor ve kabuslar görüyorum”.

“Sanki herkes bana, alımda yazılmış gibi tecavüze uğradığımı bilerek bakıyormuş gibi geliyor.”

“Tehlikenin her yerde pusuda beklediği hissine kapılıyorum, metroda yakınımnda biri varsa neredeyse dışarı atlamaya cesaret etmek istiyorum.”

“Bu neden oldu? Neden ben? Söylediğim veya yaptığım bir şeyden dolayı mı?”

“Etrafımdaki kişilerin çoğu lanetli gibi görünüyor. Neden ben değilim? Her şey benim hatam imiş gibi geliyor, ben tuhaf olmalıyım”.

“Düşünmemeyi istiyorum, ama başıma gelenler birdenbire aklıma geliyor.”

“Daha fazla direnç göstermem gerekiyordu – bu kadar çok korkmuş ve güçsüz olacağımı beklemiyordum. Ayrıca daha kötü bir şey yapacağından korkuyordum.”

“Başımı eğip benim için üzülen insanlardan nefret ediyorum. En iyisi bunu kimsenin bilmesini istemiyorum, arkadaşlarımla ve ailemin benim hakkımda farklı düşüncelerini istemiyorum.”

“Bazen sadece ağlıyorum, bazen herkesten ve her şeyden rahatsız oluyorum.”

“Her zamanki gibi iş göremiyorum, konsantre olamıyorum ve net düşünemiyorum.”

“Onu her yerde gördüğümü sanıyorum.”

“Birine tekrar nasıl güvenmeye cesareti edebileceğim? Ve bir gün kendime tekrar güvenebilecek miyim?”

“Bana olanları hatırlatacak her şeyden kaçınıyorum, ancak hayatımı sınırlamamam gerektiğini hissetmeye başlıyorum!”

Södersjukhuset AB

Ziyaret adresi: Sjukhusbacken 10. Posta adresi: 118 83 Stockholm. Telefon 08-616 10 00

Şirket merkezi: Stockholm. Kurumsal kimlik no. 55 65 95-7403

SL otobüsü 3, 4, 164. Banliyö treni Stockholms Södra



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting