

Informacje, wsparcie, Twoje prawa

Opracowanie: Vesta Specialist Family Support CIC



Wsparcie emocjonalne

dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej

—



**Rape and
Sexual Abuse
Support Centre**
for adults, children and young people
in Cheshire and Merseyside



Dan Price
Cheshire
Police & Crime
Commissioner



vestasfs.org



Wsparcie emocjonalne dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej.

Osoby, które stały się ofiarą przemocy seksualnej, mogą doświadczyć różnorodnych krótkoterminowych i/lub długoterminowych skutków emocjonalnych, które mogą mieć negatywny wpływ na ich życie. Ludzie reagują na napaść lub nadużycie seksualne na wiele sposobów – np. poczuciem odrętwienia, uczuciem wściekłości lub gniewu, poczuciem strachu, dezorientacji, winy i/lub wielu innych emocji. Każda osoba ma swój własny sposób radzenia sobie – nie ma dobrego ani złego sposobu reagowania na przemoc seksualną.

Dla wielu osób, które przeżyły przemoc seksualną i nadużycia, to, co im się przydarzyło, jest wydarzeniem traumatycznym.

Reakcje na traumę obejmują:

- Natrętne lub niechciane myśli lub uczucia
- Obniżony nastrój, poddenerwowanie lub drażliwość
- Obwinianie siebie
- Wstyd, poczucie winy
- Przekonanie, że jest się „uszkodzonym” lub „zniszczonym”
- Myśli samobójcze
- Reakcje fizyczne, w tym mdłości, pocenie się lub drżenie
- Dolegliwości, napięcie lub ból w różnych częściach ciała
- Samookaleczenie lub tendencje do samookaleczania
- Nadużywanie alkoholu lub narkotyków
- Problemy seksualne – na przykład niski popęd seksualny lub ból podczas seksu
- Podejmowanie ryzykownych aktywności seksualnych (np. z wieloma partnerami, seks bez zabezpieczenia)
- Odtwarzanie aspektów napaści, świadomie lub nieświadomie
- Odczuwanie dysocjacji podczas seksu lub używanie seksu jako sposobu radzenia sobie, ucieczki lub kary
- Hiperseksualność, często powodowana potrzebą walidacji, kontroli lub odrętwienia
- Unikanie pewnych miejsc lub rzeczy, które przypominają osobie pokrzywdzonej traumatyczne wydarzenie
- Wycofanie się i izolacja lub niechęć do robienia rzeczy, które kiedyś sprawiały przyjemność



- Odczuwanie niepokoju, zmartwienia, paniki, strachu, poczucie bycia „na krawędzi”. Po traumie uczucia te mogą być spotęgowane, długotrwałe i przytłaczające. Znane są inaczej jako „hiperpobudzenie”
- Przebłyski: wspomnienia traumatycznego wydarzenia, które wydaje się dzieć teraz
- Problemy ze snem: bezsenność (trudności w zasypianiu) lub koszmary, w których osoba pokrzywdzona, może czuć, że przeżywa na nowo przemoc seksualną
- Ataki paniki: mogą być spowodowane lękiem. Różnią się w zależności od osoby, ale powszechne objawy obejmują trudności w oddychaniu, zawroty głowy, oszołomienie, nudności, osłabienie lub drżenie
- Dysocjacja: gdy mózg próbuje oderwać się od rzeczywistości, aby poradzić sobie z traumą. Może to przypominać sen na jawie lub doświadczenie „poza ciałem”.

Jak nasze ciała reagują na niebezpieczeństwo?

Zazwyczaj reagujemy strachem, gdy czujemy, że jesteśmy w niebezpieczeństwie. Gdy nasz mózg ostrzega nasze ciało o obecności niebezpieczeństwa, nasze ciało reagują automatycznie.

Na przykład, aby przygotować nas do walki z bezpośrednim niebezpieczeństwem, nasze ciało często:

- Przyspiesza bicie serca i oddech, aby zwiększyć dopływ tlenu i krwi do mięśni.
- Napina mięśnie, przygotowując je do użycia w razie potrzeby.
- Wyłącza funkcje organizmu, które nie są w tej chwili ważne, np. trawienie.
- Poci się, żeby nie było nam za gorąco.
- Uwalnia adrenalinę, która dodaje nam energii.
- Uwalnia kortyzol, aby złagodzić ból, co może również blokować racjonalne myślenie, dlatego w czasach skrajnego stresu i strachu czasami doświadczamy zaburzeń pamięci lub trudności w koncentracji.

Walka, ucieczka, zastygnięcie, opadnięcie, zaprzyjaźnienie

Ponieważ wiele słyszymy o reakcji „walcz lub uciekaj”, czasami możemy czuć się rozczarowani, sfrustrowani, a nawet źli na siebie, że gdy znaleźliśmy się w sytuacji skrajnego strachu lub niebezpieczeństwa, nie doświadczyliśmy nadludzkiej siły lub szybkości, aby walczyć lub uciekać.

Te trzy pozostałe reakcje na strach i niebezpieczeństwo – zastygnięcie, opadnięcie i zaprzyjaźnienie się – są tak samo instynktowne jak walka lub ucieczka i nie możemy wybrać, której z nich doświadczymy w danej chwili.

Te wszystkie pięć reakcji to automatyczne sposoby, w jakie nasz organizm chroni nas przed krzywdą i pomaga przetrwać niebezpieczną sytuację:

- **Walka:** walka fizyczna, odpychanie, szarpanie się i walka na słowa, np. mówienie „nie”
- **Ucieczka:** oddalanie się od niebezpieczeństwa, w tym uciekanie, chowanie się lub wycofywanie.
- **Zastygnięcie:** spięcie się, unieruchomienie i zamilknięcie. Jest to powszechna reakcja na gwałt i przemoc seksualną. Zastygnięcie nie oznacza wyrażenia zgody, jest instynktowną reakcją przetrwania. Zwierzęta często zastygają, aby uniknąć walk i potencjalnej dalszej krzywdy lub „udają martwe”, aby uniknąć bycia zauważonym i zjedzonym przez drapieżniki.
- **Opadnięcie:** podobne do zastygnięcia, z tą różnicą, że mięśnie stają się luźne, a ciało wiotkie. To automatyczna reakcja, która może zmniejszyć fizyczny ból tego, co się z nami dzieje. Nasz umysł może również wyłączyć się, aby siebie chronić.
- **Zaprzyjaźnienie:** wzywanie „przyjaciela” lub osoby postronnej na pomoc, na przykład krzycząc lub wrzeszcząc, i/lub „zaprzyjaźnianie się” z osobą, która jest niebezpieczna, na przykład uspokajając ją, negocjując, przekupując lub błagając. Wcale nie chodzi o to, że dajesz swojemu napastnikowi zgodę, to tylko instynktowny mechanizm przetrwania.

Wspomnienia i wyzwalacze

Czasami, gdy doświadczamy i reagujemy na skrajny strach lub niebezpieczeństwo, nasze wspomnienia nie są przetwarzane i przechowywane w typowy sposób. Kiedy doświadczamy traumatycznego wydarzenia, nasz mózg często przechowuje wspomnienia na podstawie tego, co czujemy i wyczuwamy w tym czasie. Kiedy nasz mózg rozpoznaje podobieństwa między naszą obecną sytuacją, a naszym przeszłym urazem (np. kolor, zapach lub dźwięk), może aktywować reakcję walki, ucieczki, zastygnięcia, opadnięcia lub zaprzyjaźnienia, nawet jeśli obecnie nie jesteśmy w niebezpieczeństwie. Mówimy wtedy o wyzwoleniu się wspomnienia, co może być powszechnym doświadczeniem dla osób, które przeszły traumę bycia wykorzystywanym seksualnie, gwałtu lub jakiegokolwiek przemocy seksualnej.

Może to powodować:

- lęki
- ataki paniki
- koszmary
- prześląski wspomnień

Może być pomocne, aby spróbować przypomnieć sobie w takich momentach, że nie jesteś teraz w niebezpieczeństwie. Jest bezpiecznie. Twój mózg właśnie rozpoznał podobieństwo między obecną chwilą, a przeszłą traumą i wywołał reakcję ciała.



↓° **Poradnik dla osób dotkniętych przemocą seksualną w języku polskim.**

Niezależnie od tego, czy wydarzyło się to niedawno, czy dawno temu, a może nie masz pewności co się stało – nie jesteś sam(a). Istnieją specjalistyczne organizacje, które mogą Ci pomóc:

- Bezpłatna całodobowa Linia Wsparcia dla Ofiar Gwałtu i Wykorzystywania Seksualnego (**Rape and Sexual Abuse Support Line**) –**0808 500 2222**– prowadzona przez Rape Crisis dla osób w wieku 16+, (dostępny tłumacz).

↓° **Ulotka organizacji w języku polskim.**

- Jeśli mieszkasz w hrabstwie **Cheshire i Merseyside**, skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Ofiar Gwałtu i Wykorzystywania Seksualnego (**Rape and Sexual Abuse Support Centre**) – oferują między innymi terapię.

- **Numer infolinii: 0330 363 0063**
- **Cheshire East: 01260 697900**
- **Cheshire West i Chester: 01244 907710**
- **Halton: 01928 477980**
- **Knowsley: 0151 218 7960**
- **St. Helens: 01744 877987**
- **Warrington: 01925 221546**

Survivors UK (infolinia dla mężczyzn, którzy doświadczyli gwałtu/przemocy seksualnej) **0845 122 1201**

Jeśli masz mniej niż 16 lat, skontaktuj się z Childline pod numerem **0800 1111** lub odwiedź **ich stronę internetową**, aby porozmawiać z terapeutą przez internet.

Informacje nt. traumy zostały przetłumaczone ze strony internetowej Rape Crisis England & Wales w maju 2025