

آسیب جنسی: کتاب کار برای دختران نوجوان

راهنمای بهبودی از حمله و سوء استفاده جنسی

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۳
سخن نویسندگان.....	۱۷
فصل ۱ شناختن زمان دریافت کمک.....	۱۹
فصل ۲ از کجا کمک بگیریم.....	۲۵
فصل ۳ طرح ایمنی شخصی.....	۲۸
فصل ۴ حلقه پشتیبانی.....	۳۳
فصل ۵ چرا من؟.....	۳۸
فصل ۶ داستان را به اشتراک بگذار.....	۴۲
فصل ۷ از خودت مراقبت کن.....	۴۵
فصل ۸ یادگیری تنفس.....	۴۹
فصل ۹ خواب.....	۵۲
فصل ۱۰ ورزش.....	۵۹
فصل ۱۱ تغذیه و بهزیستی.....	۶۳
فصل ۱۲ بهزیستی هیجانی.....	۷۰
فصل ۱۳ پذیرش.....	۷۶
فصل ۱۴ رفتارهای خودآرامی.....	۸۱
فصل ۱۵ شفا از طریق نوشتن.....	۸۶
فصل ۱۶ آرمیدگی عضلانی تدریجی.....	۸۹
فصل ۱۷ درگیر شدن در ذهن آگاهی.....	۹۳
فصل ۱۸ تصویرسازی هدایت شده.....	۹۷
فصل ۱۹ سناریوهای زندگی.....	۱۰۱
فصل ۲۰ انتخاب مهارت‌های مقابله‌ای سالم.....	۱۰۵

۱۱۰	فصل ۲۱	کنار آمدن با کابوس‌ها
۱۱۳	فصل ۲۲	مقابله با فلش‌بک‌ها
۱۱۷	فصل ۲۳	غلبه بر گسلش هیجانی
۱۲۲	فصل ۲۴	مشاهده خشم و مقابله با آن
۱۲۸	فصل ۲۵	گناه سازنده و ویرانگر
۱۳۲	فصل ۲۶	غلبه بر شرم
۱۳۸	فصل ۲۷	شناسایی افسردگی
۱۴۳	فصل ۲۸	اختلال استرس پس از ضربه
۱۴۹	فصل ۲۹	مواجه شدن با ترس‌های خود
۱۵۲	فصل ۳۰	شناسایی الگوهای اضطرابی
۱۵۸	فصل ۳۱	پاسخ به عشق و شادی
۱۶۲	فصل ۳۲	توانمندسازی از طریق تأییدها
۱۶۶	فصل ۳۳	احترام و پرورش خودتان
۱۷۰	فصل ۳۴	از ابتدا تا پایان (نقل داستان شما)
۱۷۳	سپاس‌گزاری‌ها	
۱۷۴	مهارت‌های قدرتمند و داستان‌های واقعی برای کمک به بهبودی شما	
۱۷۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	
۱۷۶	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	

سوءاستفاده جنسی از کودکان یکی از مخرب‌ترین و دگرگون‌کننده‌ترین تجارب زندگی‌ست که یک فرد ممکن است از آن رنج ببرد. این کتاب، راهنمایی و پشتیبانی لازم را که بازماندگان به‌شدت به آن نیاز دارند فراهم می‌کند. برای این منظور، برای کنار آمدن آنها با هیجان‌هایی چون شرم، ترس، غم و خشم تمرین‌هایی مناسب در نظر گرفته است. همچنین برای کمک به آنها در مقابله با مشکلاتی از قبیل کابوس و یادآوری مکرر حادثه، توصیه‌ها و راهبردهایی ارائه کرده است. من به شدت آن را توصیه می‌کنم.

– *بورلی انجل*، نویسنده کتاب «تقصیر تو نبود» و «حق بی‌گناهی»

کتاب آسیب جنسی برای دختران نوجوان کتابی شگفت‌انگیز و سراسر سرشار از امید، الهام و فرصت‌یادگیری است. این کتاب همراه با اشتراک‌گذاری تجربه‌های مختلف شخصی و تشویق و ترغیب، به هر نوجوان در هر نقطه از مسیرش به‌سوی بهبودی کمک خواهد کرد. به‌عنوان یکی از بازماندگان تجاوز و سوءاستفاده جنسی، آرزو می‌کردم این کتاب در زمانی که به آن نیاز داشتم در دسترس بود. با وجود گذشت بیش از بیست سال از زمان تجاوز و سوءاستفاده جنسی از من، این کتاب امروز به من کمک کرد تا احساساتی را که فکر می‌کردم دیگر وجود ندارند، عنوان کنم و بر آنها غلبه کنم.

– *تانیشا باگلی*، بهبودیافته از بیش از ده سال تجاوز و سوءاستفاده جنسی و خشونت خانگی؛

حامی و مدافع همه قربانیان و بهبودیافتگان تجاوز، حمله جنسی و خشونت خانگی؛

نویسنده کتاب «قیمت عشق».

این کتاب سودمند و آگاهی‌بخش، هدیه‌ای برای دختران نوجوان و بزرگسالانی است که آنها را پس از آسیب جنسی حمایت می‌کنند. این کتاب مملو از خرد مبتنی بر تحقیقات، ابزارهای روزمره، راهنمایی و از همه بیشتر امیدواری است.

– *دکتر مریلین پرایز میشل*، روانشناس تحولی و نویسنده کتاب «تغییرسازان فردا»

در کتاب آسیب جنسی دختران نوجوان، نویسندگان کاری زیبا انجام داده‌اند و آن تدارک یک راهنمای هوشمندانه، الهام‌بخش، نشاط‌بخش و جامع به منظور شفا و بهبودی است که می‌توان آن را به تنهایی یا به‌عنوان یک مکمل برای درمان استفاده کرد. من این کتاب را دوست دارم. این کتاب آرامش‌بخش و سودمند است و من آن را بارها توصیه خواهم کرد.

– *کاترین مک کال*، نویسنده کتاب پرفروش بین‌المللی «هرگز به زبان نیار»؛

عضو کمیته قضات دادگاه مردمی سوءاستفاده جنسی از کودکان انگلستان،

دفتر سخنگویان RAINN و وبلاگ‌نویس روانشناسی امروز

این کتاب را به آن دسته از زنان قوی تقدیم می‌کنم که بخش‌هایی از داستان خود را برای کمک به کسانی که مانند خودشان بازمانده از آسیب‌های جنسی هستند، به اشتراک گذاشته‌اند. همچنین به ریگان تقدیم می‌کنم که داستان الهام بخش وی باعث شد این کتاب به واقعیت پیوندد.

تقدیم به همسر، پسر و دختر بی‌نظیرم. حمایت و عشق خیرخواهانه شما، مرا تشویق می‌کند که رؤیاهایم را دنبال کنم و اشتیاقم برای کمک به دیگران را به حقیقت تبدیل کنم.

ریچل کاسادا لومن

این کتاب را به زنان و دختران بی‌شماری تقدیم می‌کنم که به من اعتماد کردند و اجازه دادند بخشی از سفر آنها به سوی بهبودی باشم. مهربانی، هوشمندی و قدرت شما منبع بی‌پایانی از الهام و امید است.

از همسر، دخترانم و خواهرم بابت حمایت و عشق بی‌نظیرشان سپاسگزارم. کلمات قادر به بیان قدردانی‌ام نسبت به همسر نیستند که تعهد ساختن جهانی امن‌تر و صلح‌آمیزتر برای دخترانمان را پذیرفت. هوشمندی او برای من به معنای همه چیز است. عمیقاً به والدینم، اساتدا و راجا مدیونم که همواره نمونه‌ای از شفقت، حمایت، همدلی و بخشش برایم بوده‌اند؛ و از همه زنانی که در زندگی من الهام بخش بوده‌اند، از جمله خاله‌هایم ساروجا و رینا و معلم سال دوم سینتیا میلر وب که اهمیت بینش ظرفیت درون هر کودک را می‌دانست، سپاسگزارم.

شیلا راجا

مقدمه

متأسفانه روزانه در سراسر جهان دختران نوجوان زیادی قربانی آسیب‌های جنسی می‌شوند. اگرچه اقدامات پیشگیرانه و عواملی نظیر آموزش‌ها می‌تواند از میزان بروز این موارد بکاهد اما با توجه به اینکه همه عوامل در کنترل افراد در معرض خطر نیست، حتی در کشورهایی که اقدامات پیشگیرانه کافی صورت می‌گیرد، به درجات درخور توجهی آسیب‌های جنسی دیده می‌شود. از آنجا که در غالب موارد، افراد آسیب دیده به دلایلی نظیر حفظ آبرو یا تهدید شدن توسط آسیب‌گر، رخداد را گزارش نمی‌کنند، به همین دلیل در همه کشورها، به درجاتی آمارهای رسمی ذکر شده کمتر از آمار واقعی است. این امر باعث می‌شود که فرد آسیب‌دیده دچار این تصور نادرست شود که تنها او یا افراد معدودی دچار این حادثه شده‌اند و همین امر بر نگاه منفی فرد به رخداد می‌افزاید و فرایند کنارآمدن با این درد را سخت‌تر و سخت‌تر می‌نماید.

آسیب جنسی جزو استرس‌های شدید محسوب می‌شود که به آنها تروما، روان‌زخم یا ضربه روانی گفته می‌شود. انسان‌ها در طول زندگی با تروماهای زیادی نظیر سیل و زلزله مواجه می‌شوند. گاهی متأسفانه خانه و کاشانه و حتی عزیزان خود را از دست می‌دهند و سلامت خودشان به آسیب می‌افتد. بی‌شک تحمل این شرایط بسیار سخت و دردآور است اما شواهد گویای این است که تحمل آسیب‌های جنسی گاهی سخت‌تر از تحمل مصائب طبیعی است. افرادی که با مصائب مواجه شده‌اند وقوع رخداد را به خود نسبت نمی‌دهند، اما متأسفانه افراد آسیب‌دیده جنسی با برداشت‌های نادرستی که دارند، گاهی خود را مقصر می‌دانند و به واسطه این ادراک نادرست، ارزشمندی خود را زیر سؤال می‌برند. در چنین شرایطی اگر مساله به خاطر نگرانی‌ها بیان نشود باعث می‌شود برخلاف مصائب طبیعی که حمایت‌های زیادی را بسیج می‌کند، افراد آسیب‌دیده جنسی حمایت اجتماعی لازم را دریافت نکنند و این امر بر تحمل و فرایند شفای این افراد تأثیر منفی می‌گذارد.

چنانچه برای افراد آسیب‌دیده جنسی کمک‌های حرفه‌ای لازم ارائه نشود ممکن است این افراد با مسائل و مشکلات روان‌شناختی زیادی مواجه شوند؛ هیجان‌های منفی از خشم و ناراحتی گرفته تا اضطراب و گاهی شرم و گناه سراغشان می‌آید و کنارآمدن با این هیجان‌های منفی بسیار سخت بوده و انرژی زیادی را از آنها می‌گیرد. در طول روز و همچنین در کابوس‌های شبانه، بارها و بارها خاطره منفی به اشکال کوناگون در ذهن‌شان تکرار می‌شود. برای پیشگیری از احتمال تکرار رخداد و همچنین برای رهایی از هیجان‌های منفی سعی می‌کنند از موقعیت‌های زیادی اجتناب می‌کنند و این امر باعث می‌شود که عملکردشان در حوزه‌های مهم زندگی با آسیب جدی مواجه شود. ادامه این وضعیت، احتمال به وجود آمدن مشکلاتی نظیر اختلال استرس پس از ضربه (PTSD) را فراهم می‌سازد. در

صورت عدم دریافت مداخلات روان‌شناختی، احتمال دارد در سال‌های بعدی زندگی و حتی گاهی تا اواخر عمر، با مشکلات روانی نظیر افسردگی، اضطراب، وسواس و برخی دیگر از اختلالات روان‌شناختی مواجه شوند و حتی این رخداد واکنش افراد آسیب‌دیده را به بیماری‌های جسمی نظیر دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی تحت تاثیر قرار می‌دهد و آنها بیشتر از افراد دیگر با مشکلات سلامتی نظیر چاقی مواجه می‌شوند.

خبر خوب اینکه، طی دهه‌های گذشته مداخلات روان‌شناختی متعددی پدید آمده‌اند که کمک می‌کنند افراد آسیب‌دیده جنسی، نه تنها به طور مؤثری از مسائل و مشکلات کوتاه‌مدت و بلندمدت این آسیب‌رهایی پیدا کنند، بلکه آنها را به گونه‌ای ارتقا می‌بخشد که به نحو کارآمدی زندگی فردی خود را پیش ببرند و حتی در کمک به افراد دیگر جامعه و به ویژه افراد آسیب‌دیده دیگر توانمند شوند. برخی از این مداخلات در قالب جلسات مشاوره فردی و گروهی متجلی می‌شوند ولی از آنجا که دلایل مختلفی باعث می‌شود برخی از افراد قادر به دریافت خدمات مشاوره‌ای نشوند، در سراسر جهان کتاب‌های خودیابار به روش کارآمدی در کمک حرفه‌ای به افراد آسیب‌دیده جنسی تبدیل شده است.

کتاب «آسیب جنسی: کتاب کار برای دختران نوجوان» با عنوان فرعی «راهنمای بهبودی از حمله و سوءاستفاده جنسی»، از جمله کتاب‌های بسیار مؤثر برای کمک به افراد آسیب‌دیده جنسی هست. این کتاب ضمن حفظ نگاه علمی و بهره‌گیری از پشتوانه‌های نظری، به زبانی ساده و قابل فهم توسط افرادی نوشته شده است که در کمک به افراد آسیب‌دیده جنسی تنها یک دانشگاهی محسوب نشده و سال‌ها با افراد آسیب‌دیده کار کرده‌اند. در این کتاب صرفاً افزایش دانش مدنظر نبوده و افراد از طریق کامل کردن کاربرگ‌ها و فعالیت‌هایی دیگر قادر می‌شوند به صورت تجربی راه‌های مقابله کارآمد با این آسیب را فراگیرند و آموزه‌های آنها به مهارت‌های مؤثری تبدیل می‌شود. همچنین استفاده خلاقانه از داستان زندگی افراد آسیب‌دیده، این امکان را فراهم می‌سازد مخاطب کتاب دریابد که «وی تنها نیست، افراد زیادی در سراسر جهان این تجربه دردناک را داشته‌اند و در عین حال توانسته‌اند آن را با موفقیت پشت سر گذاشته و حتی رشد بیشتری پیدا کنند».

در کنار سودمندی‌ها و نگارش بسیار خوب کتاب، لازم است به ترجمه خوب آن توسط همکار ارجمند، خانم دکتر ورمقانی و دقت نظر انتشارات وزین ارجمند در پیشبرد امر چاپ کتاب اشاره کرد که همگی در کنار هم باعث می‌شوند با خیال راحت و اطمینان، این کتاب به خوانندگان ارجمند توصیه شود. اگرچه مخاطب اصلی کتاب، دختران نوجوان آسیب‌دیده جنسی هست در عین حال، کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که حتی اگر فرد در سنین پایین‌تر تجارب آسیب‌زا داشته‌اند و الان با آثار آن همچنان درگیرند و یا حتی افراد با سنین بالاتر که تجارب مشابهی داشته‌اند امکان برخورداری از سودمندی‌های این کتاب را دارند. از آنجا که ممکن است دختران نوجوانی که چنین تجاربی را

دارند به دلیل عدم افشای مطلب به اعضای فامیل، تهیه و استفاده از این کتاب برایشان سخت باشد، خریداری این کتاب توسط والدین و در دسترس قرار دادن آن برای مخاطبان احتمالی آن مفید و ضروری خواهد بود.

دکتر حمید پورشریفی

دانشیار روان‌شناسی سلامت دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

سخن نویسندگان

خواننده عزیز:

در ابتدا اجازه دهید با جمله «از شما سپاس گزاریم»، آغاز کنیم. از شما سپاس گزاریم که به اندازه کافی شجاع بودید که این کتاب را باز کردید و اولین گام را برای بهبودی برداشتید. از شما سپاس گزاریم که به ما اعتماد کردید تا مهارت‌هایی را به شما آموزش دهیم که می‌توانید از آنها در زندگی روزمره خود برای کنار آمدن با افکار، احساسات و هیجان‌های خود استفاده کنید. بیشتر از همه از شما سپاس گزاریم که به ما اجازه دادید تا بخشی از سفر بهبودی شما باشیم.

فقط با تمرین و کارکردن به واسطه این کتاب، شما دل و جرأت خود را برای روبروشدن با خشم‌ها، ترس‌ها، نایمنی‌ها و شرم‌تان نشان می‌دهید و ما قول می‌دهیم که آن را کم‌ارزش نخواهیم پنداشت. ما شما را در طی این مسیر دشوار اما ارزشمند هدایت خواهیم کرد، چنان‌که یاد می‌گیرید قوی بایستید و از قربانی آسیب‌جنسی بودن به یک بهبودیافته تبدیل شوید، بهبودیافته‌ای که از تجربیات آسیب‌زای خود می‌تواند درس بگیرد و رشد کند. شما نباید اجازه دهید گذشته‌تان معرف شما باشد، بلکه اجازه دهید شما را در قالب زن جوان شجاعی که مقدر است باشید، شکل دهد.

همان‌طور که محتویات این کتاب را تمرین می‌کنید، از شما می‌خواهیم تا برخی از تجربیات دشواری را که ممکن است از آن دوری کنید و بگریزید، کشف کنید. از شما می‌خواهیم تا با هیجان‌هایی که از آن به هر طریقی فرار می‌کنید، روبرو شوید. ممکن است زمان‌هایی وجود داشته باشد که با خود فکر کنید «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم»، اما شما می‌توانید. این هدف صادقانه‌است که شما را با دلسوزی و شفقت در هر مرحله از مسیر راهنمایی کنیم. شما تنها نیستید. ما به طور پی‌درپی به شما مهارت‌هایی را برای به‌کارگیری در زندگی روزمره آموزش خواهیم داد که باعث می‌شود احساس اعتماد به نفس و امنیت خاطر بیشتری برای برداشتن گام بعدی داشته باشید. هنگامی که قدرت و توانایی خود را برای حرکت رو به جلو ببینید، احساس قدرت شما بیشتر می‌شود تا دوباره و دوباره آن را انجام دهید.

ما از شما درباره اینکه آیا تا به حال احساس کرده‌اید که زندگی غیر قابل تحمل یا ناامیدکننده است یا اینکه آیا افکار آسیب‌رساندن و صدمه‌زدن به خودتان را از سر گذرانده‌اید، سؤال می‌پرسیم، در صورت مثبت‌بودن پاسخ این سؤال شما باید فوراً کمک بگیرید. همچنین اگر کارهایی انجام می‌دهید که مانع بهبودی می‌شوند، مانند نوشیدن مشروبات الکلی، مصرف مواد مخدر یا قراردادن خودتان در معرض شرایط خطرناک و پرمخاطره، در این صورت باید فوراً درخواست کمک کنید. منتظر نمانید تا کمک خودش از راه برسد. مردم نگران شما هستند و می‌خواهند در این دوره دشوار به شما کمک

کنند. اگر مطمئن نیستید که به کمک بیشتری نیاز دارید یا خیر، این کتاب شامل تمرینات و سؤالات متعددی است که به شما برای گرفتن این تصمیم کمک می‌کند.

این کتاب باید به عنوان یک راهنمای بهبودی استفاده شود؛ قصد ما جایگزینی آن به جای مشاوره نیست. بلکه استفاده از این کتاب همراه با درمان مفید خواهد بود.

این سفر، سفر شما است و داستان هیچ‌کس مانند شما نیست. امیدواریم این کتاب در کنار دوستان، خانواده و پشتیبانی تخصصی و حرفه‌ای، ابزارهای موردنیازتان را برای بهبودی و ایجاد زندگی‌ای که در حقیقت می‌خواهید، فراهم کند.

از اطمینان و موفقیت سرشار و توانمند باشید.

ریچل کاسادا لومن و شیلا راجا

فصل ۱

شناختن زمان دریافت کمک

لازم است که بدانید

در این کتاب از اصطلاحات «آسیب جنسی» و «سوءاستفاده جنسی» برای توصیف انواع بسیاری از تجارب استفاده می‌کنیم. این تجارب ممکن است یک‌بار اتفاق بیفتند یا در طول زمان ادامه داشته باشند. آسیب جنسی ممکن است شامل تجاوز جنسی یا لمس جنسی نامناسب باشد، یا ممکن است شما برای انجام اقدامات جنسی خاصی از روی ترس تحت فشار قرار گرفته باشید. همه انواع تجاوزهای جنسی، شامل استفاده از زور بدنی نیست، اما فرد آسیب‌دیده اغلب هم در طول حادثه و هم پس از آن احساس شرم، ترس، خشم و درماندگی می‌کند. لازم است که بدانید

در این کتاب از اصطلاحات «آسیب جنسی» و «سوءاستفاده جنسی» برای توصیف انواع بسیاری از تجارب استفاده می‌کنیم. این تجارب ممکن است یک‌بار اتفاق بیفتند یا در طول زمان ادامه داشته باشند. آسیب جنسی ممکن است شامل تجاوز جنسی یا لمس جنسی نامناسب باشد، یا ممکن است شما برای انجام اقدامات جنسی خاصی از روی ترس تحت فشار قرار گرفته باشید. همه انواع تجاوزهای جنسی، شامل استفاده از زور بدنی نیست، اما فرد آسیب‌دیده اغلب هم در طول حادثه و هم پس از آن احساس شرم، ترس، خشم و درماندگی می‌کند. لازم است که بدانید

در این کتاب از اصطلاحات «آسیب جنسی» و «سوءاستفاده جنسی» برای توصیف انواع بسیاری از تجارب استفاده می‌کنیم. این تجارب ممکن است یک‌بار اتفاق بیفتند یا در طول زمان ادامه داشته باشند. آسیب جنسی ممکن است شامل تجاوز جنسی یا لمس جنسی نامناسب باشد، یا ممکن است شما برای انجام اقدامات جنسی خاصی از روی ترس تحت فشار قرار گرفته باشید. همه انواع تجاوزهای جنسی، شامل استفاده از زور بدنی نیست، اما فرد آسیب‌دیده اغلب هم در طول حادثه و هم پس از آن احساس شرم، ترس، خشم و درماندگی می‌کند.

داستان من

از زبان امیلی: من پس از تجاوز جنسی خیلی منزوی شده بودم. به خاطر می‌آورم که احساس بی‌حسی و کرختی می‌کردم، انگار که خودم را از خارج از بدنم تماشا می‌کردم. احساس می‌کردم هیچ‌کس نمی‌توانست واقعاً درک کند که چه اتفاقی برای من افتاده است. تنها کاری که دلم می‌خواست انجام دهم خوابیدن بود. نمی‌توانستم غذا بخورم و در مدت زمان بسیار کوتاهی حدود ۱۰ کیلو وزن از دست دادم. می‌دانستم که دیگر نمی‌توانم با این وضع ادامه دهم و خانواده و دوستانم نمی‌دانستند که چگونه به من کمک کنند. عصبانی و مردم‌گریز شده بودم. به کسی احتیاج داشتم که بداند چگونه دردم را التیام بخشد و به من کمک کند بدون اینکه از پا در بیایم، از درد عبور کنم. این برای من یعنی یافتن درمانگر مناسب، داروی مناسب و افراد مناسبی که در اطرافم باشند.

ممکن است احساس کنید آسیب جنسی که شما تجربه کرده‌اید فراتر از آن است که خودتان به تنهایی بتوانید از پس آن برآید. شاید مطمئن نباشید که آیا به کمک بیشتری نیاز دارید یا خیر. ممکن است احساس کنید که اگر از مردم درخواست کمک کنید، آنها فکر کنند که شما ضعیف هستید، یا شاید بیش از آن خجالت‌زده هستید که بتوانید با یک بزرگ‌تر در مورد روابط جنسی صحبت کنید. این احساسات کاملاً طبیعی هستند. صحبت کردن در مورد احساسات با یک غریبه آسان نیست، اما متخصصان آموزش‌دیده‌ای هستند که به شما کمک می‌کنند تا از این تجربه آزردهنده عبور کنید. مشاوران آموزش‌دیده‌اند که به شما کمک کنند تا با آسودگی با تجارب دردناک خود کنار بیایید. مهم‌تر از همه، آنها مهارت‌های مقابله‌ای را به شما آموزش می‌دهند و به شما در مدیریت افکار و هیجان‌های آسیب‌زا کمک می‌کنند. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند که به زنی با اعتمادبه‌نفس‌تر و قوی‌تر تبدیل شوید.

راهنما

فهرست زیر را مرور کنید و هرکدام از علائم و نشانه‌هایی را که در مورد شما صدق می‌کند علامت بزنید.

درمان به فهرست واریسی نیاز دارد.

نحوه کنارآمدن

□ درگیر رفتارهای ناسالم و پرخطر، مانند داشتن رابطه جنسی محافظت‌نشده، نوشیدن الکل یا

مصرف مواد مخدر هستم.

- اخیراً وزن زیادی اضافه کرده‌ام یا از دست داده‌ام.
- اغلب غذا را از خودم دریغ می‌کنم، حتی اگر زیاد غذا نخورده باشم.
- گاهی اوقات پس از غذا خوردن به طور عمد استفراغ می‌کنم، بیش از حد ورزش می‌کنم، یا از ملین‌ها استفاده می‌کنم یا سایر روش‌های افراطی را برای جلوگیری از افزایش وزن به کار می‌برم.

فعالیت‌های روزانه

- خیلی نگران هستم که این رویداد با فعالیت‌های روزمره من تداخل پیدا کند. (به عنوان مثال، رفتن به مدرسه، رفتن به سرکار یا بودن با دوستان)

هیجان‌ها

- اکثر اوقات غمگینم.
- از انجام کارهایی که قبلاً لذت می‌بردم دیگر لذت نمی‌برم.
- اکثر اوقات عصبانی هستم.
- اغلب احساس می‌کنم که هیچ امیدی وجود ندارد.
- اغلب کنترل حالات خلقی‌ام را از دست می‌دهم.

روابط

- در رابطه‌ای قرار دارم که از لحاظ عاطفی، جسمانی یا جنسی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرم.
- احساس می‌کنم مردم در زندگی من می‌آیند و می‌روند و من دوستی‌های پایدار ندارم.
- برای من اعتماد کردن به مردم دشوار است.
- آنقدر نگران نظر دیگران در مورد خودم هستم که نمی‌توانم با کسی دوست شوم یا دوستانم را حفظ کنم.

افکار آسیب به خود

- به طور مداوم افکاری پیرامون مرگ و خودکشی دارم.
- سعی کرده‌ام با بریدن، سوزاندن یا انواع دیگری از رفتارهای آسیب‌زای خطرناک به خودم آسیب برسانم.
- اقدام یا تهدید به خودکشی کرده‌ام.

خاطرات آسیب‌زا

- خاطرات آسیب جنسی من مانع زندگی روزمره‌ام می‌شود (برای مثال، تمرکز کردن در مدرسه یا سازش با دیگران).
- نگرانم که خاطرات مربوط به آسیب جنسی‌ام مرا از پای درآورد.
- کابوس‌های مکرر در مورد آن اتفاق جنسی دارم.
- گاهی اوقات، وقتی چیزی مرا یاد آسیب جنسی‌ام می‌اندازد، احساس می‌کنم همان اتفاق برآیم دوباره زنده می‌شود.
- به هنگام فکر کردن در مورد اتفاق رخ داده، علائم و نشانه‌های جسمانی مانند تنگی نفس، سرگیجه یا تندی ضربان قلب را تجربه می‌کنم.
- زمان‌هایی وجود دارد که احساس می‌کنم از واقعیت جدا شده‌ام.
- برای اجتناب از افراد و مکان‌هایی که مرا به یاد آن اتفاق می‌اندازند، زمان و انرژی زیادی صرف می‌کنم.

تعداد پاسخ‌های مشخص شده: _____

اگر هرکدام از گزینه‌های افکار خودکشی، رفتار خودآسیب‌رسان، مصرف مواد مخدر یا مصرف الکل را علامت زده‌اید، لطفاً فوری کمک بگیرید. اگر در حال حاضر در رابطه‌ای هستید که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرید، لطفاً برای کمک تماس بگیرید. همچنین اگر هرکدام از گزینه‌ها را علامت زده‌اید، لطفاً دریافت کمک تخصصی را مد نظر داشته باشید. مردم به شما توجه دارند و می‌خواهند به شما کمک کنند. اگر با یک درمانگر مشغول به کار هستید، لطفاً این فعالیت را در جلسه بعدی همراه با خود ببرید و در مورد پاسخ‌های‌تان با درمانگر خود صحبت کنید.

فعالیت‌های افزوده

صحبت کردن با یک متخصص در مورد تجارب‌تان مزایای بسیاری دارد.

مشاوره می‌تواند به شما کمک کند در:

- داشتن احساس بهتر در مورد خودتان.
- کنار آمدن با گذشته خود.
- داشتن احساس نزدیکی بیشتر به دیگران.
- کاهش استرس و اضطراب.
- بازیابی کنترل و قدرت شخصی.

به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱. اگر تحت درمان نیستید، چه چیزی مانع شما می‌شود که درمان را امتحان کنید؟ برای مثال، آیا می‌ترسید که در مورد آن اتفاق صحبت کنید، یا از آنچه اتفاق افتاده است، احساس شرم می‌کنید؟

۲. اگر نگران موارد ذکر شده در بالا نبودید، چگونه درمان می‌توانست به شما کمک کند؟

۳. اگر در حال حاضر به یک متخصص مراجعه می‌کنید، چه چیزهایی یاد می‌گیرید که به شما کمک می‌کند بهتر با گذشته‌تان کنار بیایید؟

۴. اگر شما تحت درمان نیستید و سعی دارید یک متخصص آموزش‌دیده در زمینه سوءاستفاده جنسی بیابید، از طریق تماس با مشاوره تلفنی بهزیستی (۱۴۸۰) یا اورژانس اجتماعی (۱۲۳) اقدام کنید (که در آن مشاوره به صورت محرمانه و رایگان ارائه می‌شود). کارکنان به شما کمک می‌کنند یک مشاور پیدا کنید و به سؤالات شما پاسخ می‌دهند. نام و اطلاعات تماس مرکز محلی خود را در زیر فهرست کنید.
