



СЕСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО  
Інформація  
та поради



# Зміст

1.	Вступ	2
2.	Що таке сексуальне насильство?	3
3.	Статистика щодо сексуального насильства	5
4.	Перша реакція на сексуальне насильство	6
5.	Довгострокові наслідки сексуального насильства	8
6.	Ведення та лікування випадків сексуального насильства	12
7.	Міфи про сексуальне насильство: правда чи неправда?	14
8.	Практичні поради	19
9.	Куди звертатися із запитаннями та скаргами?	23

# 1. Вступ

У цій брошурі докладно розповідається про те, що являє собою сексуальне насильство та наскільки воно поширене. Також у ній надаються роз'яснення щодо реакцій та переживань, які воно може викликати, а також представлені деякі міфи про сексуальне насильство, які ми б хотіли розвіяти. У підсумку, будуть надані практичні поради з цього питання та посилання на деякі вебсайти, відвідавши які, можна отримати допомогу та підтримку в тому, як у найкращий для вас спосіб впоратися з такою ситуацією.



## 2. Що таке сексуальне насильство?

Існують різні визначення поняття сексуального насильства. Загальне визначення, яке ми використовуємо в цьому документі: **сексуальне насильство – це будь-який статевий акт, вчинений проти волі особи будь-ким, незалежно від його стосунків із жертвою, у будь-якому контексті чи середовищі.**

Всупереч поширеній думці, винуватцями сексуального насильства нерідко стають особи, яких ви добре знаєте або яким довіряєте. Цілком можливо, що питання сексуального насильства може поставати також і в стосунках чи шлюбі. Винуватцями сексуального насильства стають не лише чоловіки. Жінки також можуть вчиняти сексуальне насильство або примушувати когось до статевих актів.

Сигнальна система маркерів Sensoa слугує практичною базою для визначення того, чи певна дія винною з точки зору статевої поведінки. Шість критеріїв, які відіграють роль у визначенні того, чи є певна дія винною, – **це взаємна згода, добровільна участь, рівність, вік або розвиток, контекст та самоповага.** Може бути так, що певному статевому акту ви скажете «так», але у випадку, коли на вас здійснюється тиск або ви перебуваєте у владно-підлеглих стосунках із відповідною особою, також має місце сексуальне насильство. Навіть якщо спочатку ви скажете «так», ви все одно вправі відмовитися. Тому, сказавши «так», наприклад, поцілунку, ви не обов'язково маєте сказати «так» іншим діям.

Таким чином, сексуальним насильством можуть вважатися такі дії:

- поцілунки (наприклад, у шию, губи, тіло, статеві органи);
- торкання через одяг або під одягом;

- наполягання на спільному прийомі душу, на тому, аби спати оголеними, на догляді за статевими органами;
- надсилання повідомлень або залишення коментарів відверто сексуального характеру;
- вимагання від жертви фото відверто сексуального характеру чи фотографування себе в такому вигляді з подальшим надсиланням фото жертви;
- показ, перегляд або створення матеріалів порнографічного характеру без дозволу;
- демонстрація себе жертви в оголеному вигляді або вимагання від жертви продемонструвати оголеною себе;
- примушування жертви до сексуальних дій, зокрема, мастурбації або орального сексу;
- примушування жертви до статевих контактів, зокрема, орального сексу, будь-якої форми проникнення (за допомогою пеніса, язика, пальців чи предмету), навіть в онлайн-режимі.

Кримінальним кодексом Бельгії розрізняють порушення статевої недоторканності та зґвалтування з проникненням. Якщо мало місце сексуальне проникнення (незалежно від того, пенісом, язиком, пальцями чи предметом, і незалежно від: вагнально, орально, анально), пережита ситуація є визнаним законом випадком зґвалтування.

Проте, всі форми сексуального насильства є кримінально караними та серйозними злочинами. Ніхто не має права обмежувати свободу іншої людини. Якщо вам щось не видається правильним/належним/безпечним, прислухайтеся до себе, бо ваш емоційний стан є найважливішим чинником.

Після пережитих випадків сексуального насильства жертви нерідко мають почуття провини, сорому та сумнівів. Однак давайте розставимо

всі крапки над «і»: ви не несете ніякої відповідальності за те, що з вами сталося. Єдиною особою, що відповідальна за сексуальне насильство, є зловмисник. Навіть якщо ви перебували під дією алкоголю, навіть якщо ви не чинили опору й нічого не говорили, навіть якщо ви фліртували та незалежно від того, як би ви не були одягнуті, це все одно сексуальне насильство. Ніхто не прагне пережити таку ситуацію з власної волі, навіть опосередковано.

### 3. Статистика щодо сексуального насильства

Згідно з даними першого широкомасштабного дослідження випадків сексуального насильства в Бельгії, що було проведене Гентським університетом, Льєжським університетом та Національним інститутом криміналістики та кримінології, 64,1% населення Бельгії у віці від 16 до 69 років зазнавали протягом життя певної форми сексуального насильства. Що стосується сексуального насильства, пов'язаного з фізичним контактом між зловмисником та жертвою, дві з п'яти жінок і кожен п'ятий чоловік заявили, що вони були жертвами.

Лише 4% з жертв, опитаних у рамках вищезгаданого дослідження, заявили, що зверталися із заявою до поліції. Це означає, що офіційні цифри поліції Бельгії є лише верхівкою айсберга.

Деякі групи населення частіше стають жертвами сексуального насильства. Йдеться, зокрема, про осіб, чиє соціальне оточення не є безпечним, осіб, які ідентифікують себе як члени спільноти ЛГБТКІ+, осіб із обмеженими можливостями (фізичними та/або розумовими), біженців та шукачів притулку, жінок, дівчат тощо.

## 4. Перша реакція на сексуальне насильство

### РЕЖИМ ВИЖИВАННЯ

Багато жертв у тому, що з ними сталося, звинувачують себе й намагаються зрозуміти, чому в той момент вони не відреагували інакше. «Чому я не опирався (опиралася) сильніше?» або «Чому я чіткіше не сказала (-зав) «ні»?» Важливо розуміти, що, коли через неминучу небезпеку ви переживаєте сильний **стрес**, ваше тіло працює на **автопілоті**. Коли ви перебуваєте в якомусь режимі виживання, мозок реагує досить інстинктивно.

### ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ

Згідно з моделлю FFF, існує три можливі реакції, які автоматично оцінює ваш мозок: *fight, flight or freeze*, що означає «**бий, тікай або завмири**».

Якщо говорити по суті, то це означає, що ви насправді мало впливаєте на те, як ви реагуєте, перебуваючи в такому стресі. Деякі люди з усіх сил чинять опір і намагаються захиститися, інші намагаються втекти від цієї ситуації, якщо такий варіант видається можливим. Третій можливий варіант полягає в тому, що ви більше не здатні серйозно реагувати. Цей стан паралічу також називають «**тоничною нерухомістю**». Деякі люди перебувають у цілковитому заціпенінні й не можуть рухатися, але вони продовжують усвідомлювати все, що відбувається. Інші відчувають слабкість і нечутливість або зовсім втрачають відлік часу.

У деяких людей у той момент, коли вони зазнають сексуального насильства, є відчуття, ніби вони виходять зі свого тіла й ніби спостерігали





за тим, що відбувається, з кутка кімнати. Інші реагують повною втратою емоцій, ніби все їхнє тіло вимикається. Ваша реакція на такі події від вашої волі не залежить, а тому в кожного вона буде трохи різною. Може бути так, що під час подібного випадку ви у якийсь момент втратите зв'язок з реальністю або просто знепритомнієте.

Іншою можливою захисною реакцією жертви під час сексуального насильства є співпраця зі злочинцем або надмірна покірність. Це теж інстинктивна стратегія мозку, щоб вийти з небезпечної ситуації з меншими ушкодженнями.

Перш за все важливо пам'ятати, що неможливо контролювати власну реакцію на такі події і все відбувається інстинктивно. Тому будь-яка реакція на насильство є нормальною.

### **РОЗБІЖНІСТЬ МІЖ ФІЗИЧНИМИ РЕАКЦІЯМИ ТА ВАШИМИ ДУМКАМИ**

Цілком можливо, що ваше тіло реагуватиме на винні дії сексуального характеру інакше, ніж ви того хотіли б або очікували. Наприклад, у вас може виникнути ерекція, ваша піхва може виділяти змазку, або ж ви можете навіть отримати оргазм/еякулювати. Той факт, що ваше тіло реагує таким чином, може спричинити неабияку плутанину. Ви можете почати сумніватися в собі або подумати: «То виходить, що я того хотів(хотіла)? То мені це, врешті-решт, сподобалося? То хіба це було сексуальне насильство? А я часом не перебільшую?». Зловмисники користуються цією плутаниною. Знайте, що ніби-то сексуальна реакція вашого організму в цій ситуації є лише рефлексом, не пов'язаним з тим, чого ви дійсно бажаєте. Це абсолютно нічого не говорить про те, що тоді відбувалося у вашій голові, й така реакція тіла не слугує згодою на дії зловмисника.

## 5. Довгострокові наслідки сексуального насильства

### **ВИТІСНЕННЯ**

Перша рефлекторна реакція багатьох постраждалих після пережитого насильства полягає в намаганні применшити все те, що сталося. «Нічого геть страшного не сталося. Я сильний(сильна), я зможу це пережити». Хоча спершу у вас і може бути відчуття, що нічого серйозного не сталося, у деяких випадках згодом може виявитися, що ви постраждали від цієї ситуації більше, ніж спочатку думали чи хотіли визнати. Сам факт страждання через те, що з вами зробили, на вас як на особистість чи на вашу силу не впливає, навіть якщо вам так здається. Витіснення – це спосіб впоратися й по суті своїй певна форма мінімізації наслідків.

Інші способи придушення таких подій, можуть варіюватися від простого заперечення того факту, що з вами щось трапилося, до намагання забути те, що сталося. Як наслідок, часто події, пов'язані з сексуальним насильством, важко переповідати в «чіткій хронологічній послідовності». Може бути так, що у вашій пам'яті виявляться прогалини. Це також цілком нормальна неврологічна реакція. Деякі речі є надто важким вантажем, і ваш мозок реагує таким чином, що такі речі погано запам'ятовуються. Пізніше це може проявлятися багатьма іншими способами.

### **РЕАКЦІЇ ПОВТОРНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ**

Цілком імовірно, що подія(події) неочікувано виринатиме(-муть) з пам'яті у вигляді спогадів (думок та образів) чи кошмарів. В такі моменти ви можете впадати в стан приголомшеності та пригнічення, навіть якщо раніше ви думали, що все вже «під контролем». Іноді це можуть бути раніше приховані емоції або повторне фізичне переживання сексуального насилля, будь-то у формі напруженого стану, утрудненого

дихання чи повторного відчуття тих дотиків, які відбувалися під час насильницьких дій.

### **РЕАКЦІЇ УНИКАННЯ**

Після пережитого сексуального насильства вам може бути важко, коли ви стикатиметеся з деякими речами, що у вас асоціюються з самою(самими) подією(подіями). Тому цілком нормальною є реакцією, коли людина повністю уникає певних ситуацій, людей, об'єктів, відчуттів чи думок, аби не згадувати пережиту ситуацію. Наприклад, ви більше не ходите вулицею, де сталася та ситуація, ви більше не можете терпіти запаху сигарет, ви більше не можете дивитися певні новини. Деякі люди навіть, боячись кошмарів, намагаються не спати.

### **ЗМІШУВАННЯ ПОЧУТТІВ**

Протягом періоду, що настає після пережитого сексуального насильства, можуть відбутися зміни у вашому образі мислення та у вашому самопочутті. Наприклад, сексуальне насильство може негативно вплинути на ваше уявлення про себе («Я погана людина»), на ваше уявлення про інших («Не можна нікому довіряти») або на сприйняття вами свого оточення («Світ небезпечний»). У вирі таких змішаних почуттях провини, сорому та сумніву (несвоєчасних, але не менш гострих) ви можете пройти колами дуже різких емоційних перепадів і втратити впевненість у своїх оцінках подій. У деяких випадках стає важко налаштовуватися на позитивні емоції, що може перешкоджати вашій здатності спілкуватися з іншими людьми. Вам може бути важче зосередитися, і ви будете швидше дратуватися або засмучуватися. Тому може бути так, що ви зіткнетеся з напруженістю у стосінках або конфліктами з тими, хто вас оточує. Коли ви не знатимете, як упоратися з усіма цими емоціями, у вас також можуть траплятися спалахи гніву.

## **ВТРАТА ВІДЧУТТЯ ОСОБИСТОГО ПРОСТОРУ**

Поширеною є хибна думка про, що жертва сексуального насильства ніколи вже більше не зможе зайнятися сексом або отримати від нього задоволення. Адаже така реакція уникання, як описано вище, проявляється не у всіх. У багатьох випадках сексуальне насильство може призводити до втрати відчуття особистого простору. Коли у ваш особистий простір хтось втручається, якась частина його руйнується, тому у вас може виникнути враження, що у вас більше немає особистого простору або, принаймні, що ви самі його більше не відчуваєте. У деякого з жертв сексуального насильства цей стан замість уникання розвивається у певну форму гіперсексуальності. Може виявитися, що ви здатні раптом робити речі, до яких раніше схильності не мали. Ви можете подумати: «Я не постраждав (-ла), бо я все ще можу займатися сексом». Цілком нормальним є те, що ви опосередковано прагнете знову й знову проходити крізь свої страждання вже в інших ситуаціях, наприклад, займаючись сексом так само, як зі зловмисником, або вступаючи у стосунки з людьми, які схожі на нього або чимсь його/її нагадують. Цей процес часто відбувається несвідомо, тому соромитися тут нічого.

Не рідше за гіперсексуальність сексуальне насильство може призводити й до легковажної поведінки в цілому. В такому разі ви можете часто вчиняти ризиковані вчинки під приводом того, що «це вже не має значення», наприклад, вживаючи надмірну кількість алкоголю, багато гуляючи вулицями або перевищуючи швидкість з кермом. Деякі люди також завдають собі шкоди, намагаючись впоратися з тим, що з ними сталося.

## **ТРАВМАТИЧНИЙ ЗВ'ЯЗОК ЗІ ЗЛОВМИСНИКОМ**

Якщо ви регулярно страждаєте від сексуального насильства, у вас зі зловмисником може сформуватися міцний зв'язок. Цей травматичний зв'язок, відомий як «Стокгольмський синдром», виникає, коли ви

прив'язуєтесь до зловмисника, й у вас з'являються почуття любові чи симпатії до цієї особи. У цьому випадку ви можете навіть шукати втіхи у кривдника, але також остерігайтеся людей, які хочуть допомогти вам вийти з цієї шкідливої ситуації або відштовхнути їх.

### ПІДСУМОК

Важливо пам'ятати, що ці реакції є цілком нормальними в такій непростій ситуації. Немає правильного чи неправильного варіанту реагування на ситуації, пов'язані з сексуальним насильством, і не всі жертви переживають наслідки однаково. Реакції та наслідки бувають дуже різноманітними, тож для того, аби дізнатися яким чином ви можете відпустити від себе все те, що з вами сталося, вам необхідний певний самоаналіз. Так ви зможете знайти дієві засоби для отримання якнайкращої підтримки.

Нерідко буває так, що протягом кількох тижнів реакції вщухають або зникають самі по собі. Іноді, однак, буває так нелегко впоратися з такою(такими) травматичною(-ними) подією(подіями). Якщо за місяць її(їх) наслідки все ще відчуваються й заважають повсякденній життєдіяльності, то потрібно звернутися за допомогою до фахівця. Це може бути проявом **посттравматичного стресового розладу** (ПТСР).



## 6. Ведення та лікування таких випадків

Відновлення після сексуального насильства може бути **складним процесом, під час якого вам то кращає, то знову гіршає**, в якому можуть бути різні етапи, які ви, здається, проходите по кілька разів. Навіть якщо цей шлях кожен долає по-різному, існують загальні моменти, які можуть бути корисними для всіх.

Намагайтеся максимально задовольняти свої **базові потреби**, наприклад, пити достатню кількість води, їсти та спати, планувати час для відпочинку. Знайдіть варіант, що підходить саме вам. Нижче наведено кілька практичних порад, які можуть стати вам в нагоді.

**Постарайтеся знайти підтримку в людей, яким ви можете довіряти.** Це можуть бути друзі, члени родини або відповідні фахівці. Постарайтеся оточити себе якомога більшою кількістю людей, які вас вислухають, або мати принаймні одну людину, до якої ви можете звернутися, коли вам буде важко, навіть якщо це буде просто зустріч на горнятко кави або прогулянка, щоб відволіктися. Вам не обов'язково розповідати всьому світу подробиці того, що сталося, але розуміння, підтримка та розрада можуть вам дуже допомогти.



Пам'ятайте про те, що не соромно не впоратись з цим самотійно. У цьому випадку розібратися з ситуацією вам може допомогти **служба супроводу**. Існують різні види терапії, здатної вам допомогти: починаючи від звичайної бесіди і закінчуючи практикою десенсибілізації рухів очей і терапії повторної обробки (EMDR). У рамках курсу **психотерапії, орієнтованої на роботу з отриманими травмами**, ви навчитесь знаходити потрібні слова для опису своїх хворобливих відчуттів та приголомшливих спогадів. Такий супровід здійснюється у формі бесід, які відбуваються в повній конфіденційності та в цілковитій безпеці, що дозволяє відпустити від себе цей важкий досвід. Деяким людям кращою підтримкою слугує практика «EMDR» чи будь-яка інша тілесно-орієнтована терапія.

Деякі жертви відчувають підтримку в **групах підтримки**. Дуже корисним можуть бути спілкування з людьми, які пережили те саме, що й ви, надають можливість говорити про це в безпечному середовищі. Це може викликати у вас відчуття того, що вас розуміють.

Наприкінці цієї публікації ви знайдете більше інформації про те, де знайти цю допомогу й організації, які допомагають постраждалим від сексуального насильства.



## 7. Міфи про сексуальне насильство: правда чи неправда?



**Більшість постраждалих з легкістю розповідають про те, що з ними сталося.**

Деякі постраждали одразу розповідають про те, що з ними сталося. Іншим, щоб розповісти про це, потрібно кілька місяців, навіть років. Деякі ніколи про це не говорять.

Нерідко жертви не усвідомлюють того, що це було сексуальне насильство. Іноді зловмисник маніпулює ними з тим, аби вони мовчали, кажучи їм, наприклад: «Ніхто тобі не повірить» або «Ти дуже засмутиш свою маму, хіба ти цього хочеш? Нашій родині кінець».

Будучи в ролі жертви, ви можете відчувати величезний сором за те, що сталося. Ви можете думати, що це ваша власна провина, або переживати, що люди з вашого оточення вам не повірять або не підтримають вас в достатній мірі. Тому багато жертв сексуального насильства, що було вчинене зловмисниками, які їм знайомі, або членами їхніх родин, перш ніж поговорити з кимось про те, що сталося, просто чекають, доки вони стануть дорослими або більше не житимуть вдома.





**Чимало постраждалих відчувають себе винними, оскільки вважають, що вони самі спровокували сексуальне насильство.**

Після пережитого жертви нерідко задаються запитанням про те, чи вчинили вони щось таке, що призвело до того, що вони зазнали того сексуального насильства, наприклад: «Чи був на мені провокативний одяг? Хіба мій танець був надто відвертий? Може я забагато випив(випила)? Я не достатньо чітко висловився(-вилася), коли сказав(-зала) «ні»? Може я неправильно оцінив(-нила) ситуацію?»

Пам'ятайте про те, що за те, що сталося, відповідальний тільки кривдник. Ця людина перейшла ваші межі. Незалежно від обставин, за яких мало місце сексуальне насильство: ви не винні.



**Як правило, той, хто вчинив сексуальне насильство, жертви не знайомий.**

Винуватцями вчинення сексуального насильства зазвичай є люди, які нам знайомі, наприклад, це партнер, друг, однокласник, член родини, колега тощо. Серед жертв дорослого віку лише в 14,2% випадків винуватцями сексуального насильства є незнайомці. Серед дітей це спостерігається в 16,6% випадків.

Оскільки ми виходимо з того, що з людьми, яких ми знаємо, ми в безпеці, часом важко буває повірити, що саме така людина може вчинити сексуальне насильство. Оскільки це може бути хтось дорогий вам, важко буває визнати, що саме сталося, говорити про це або звернутися з заявою до компетентних органів.



### **Сексуальне насильство завжди супроводжується фізичним насильством.**

Сексуальне насильство може супроводжуватися фізичним насильством, але це не завжди так. У рамках описаних вище початкових реакцій ви можете чинити опір або намагатися втекти, але й ви можете перебувати в цілковитому заціпенінні. В останньому випадку сексуальне насильство часто відбувається без фізичного насильства, але через це воно не вважається менш тяжким злочином.

Якщо ви опинилися в ролі жертви, то відсутність фізичного насильства змусить вас засумніватися в тому, що це справді було зґвалтування. Дуже важливу роль в сексуальному насильстві також може відігравати й такий аспект, як психологічне насильство. Воно може варіюватися від легкої маніпуляції до шантажу та погроз.

- Людина може бути старшою, вищою чи сильнішою за вас, краще висловлюватися чи мати більший авторитет. Вищий соціальний статус або краще фінансове становище також можуть чинити на вас тиск і вас залякувати.
- Інша людина може намагатися переконати вас або продовжувати наполягати, змушуючи вас тим самим крок за кроком пересувати межі свого особистого простору. У цьому випадку ви вже не відчуваєте, коли ситуація зайшла надто далеко, але потім відчуваєте, що це було неправильно.
- Ця людина може маніпулювати вами заявами на кшталт «інші теж так роблять, до речі» або «я думав(-мала), ми справжні друзі», «ти ж мене любиш?», «це частина наших відносин».
- Людина може погрожувати вам: «якщо ти цього не зробите, я всім скажу, що ти боягуз(ка)», «...я викладу це фото в Інтернет», «...я подбаю про те, щоб тебе не взяли на цю роботу» чи «...я тебе кину».
- Іноді людина користується також і тим, що ви перебуваєте під впливом алкоголю чи наркотиків, сумні, самотні, нужденні або хворі.

### **Зловживання сексуального характеру в сімейних стосунках є формою сексуального насильства.**

Під зловживанням сексуального характеру ми маємо на увазі сексуальне насильство всередині вашої сім'ї або родини. Зловмисником буває батько, вітчим, дідусь, бабуся, партнер, дядько чи тітка, двоюрідний брат або двоюрідна сестра, (зведений) брат чи (зведена) сестра. Оскільки вони є частиною родини, і ви виходите з того, що вони про вас дбають, часом важко повірити в те, що ці люди можуть вчиняти сексуальне насильство. І саме тому, що ви їх любите, від них залежите або часто їх бачите, так важко про них розповідати чи подавати на них заяву.

Таким чином, винні дії сексуального характеру, що вчиняються в сімейному колі, також є формою сексуального насильства.

### **В принципі будь-який статевий акт має відбуватися за згодою.**

Сексуальна поведінка - це поступовий процес, у якому ви фактично маєте дати чіткий дозвіл на кожну дію. Те, що ви із задоволенням цілуєтеся та пеститися оголеним(-ною), не означає, що ви готові переходити до орального сексу або проникнення. Тому ви можете сказати «так» одній дії, але сказати «ні» іншій. У цьому контексті діє таке правило: мовчання не (обов'язково) є згодою!



**Дуже важко сказати «ні» зловмиснику, який про вас дбає чи з ким ви разом живете.**

У деяких стосунках або ситуаціях важко іншій людині сказати «ні». Іноді це буває тому, що ви живете разом, разом їсте чи разом розважаєтеся. Ви можете бути стурбовані тим, що сказане зловмиснику «ні» скажеться не лише на вас самих, а й на вашій родині та на вашому майбутньому. Часом складається враження, що замовчування факту сексуального насильства захистить інших членів родини від переживань, насильства чи сексуальних домагань. Однак за таких обставин сексуальне насильство може тривати й надалі, причому захищеним буде зловмисник, а не ви чи інші люди, з якими ви разом живете.



**Якщо зловмисник каже, що ним керує кохання, то це не є сексуальним насильством.**

Чимало зловмисників плутають кохання зі спрямованою на іншу людину сексуальною поведінкою. Саме через те, що це особа, яку ви особисто знаєте, ви виходите з того, що можете їй довіряти, і що в неї щодо вас лише добрі наміри. Піклуватися про вас, обіймати вас, заспокоювати, допомагати вам одягатися або приймати душ... може лише людина, яка виявляє турботу та увагу. Та зроблені на знак турботи зауваження сексуального характеру, на кшталт «я хочу показати тобі, як потрібно кохатися», теж можуть бути проявом сексуального насильства.



## 8. Практичні поради

Коли відбувається сексуальне насильство, порушуються фізичні кордони вашого простору, тому вам дуже важливо знову відчути себе в безпеці. Ось кілька порад щодо того, як вам повернути своєму тілу відчуття спокою та безпеки.

**Важливим елементом для відновлення після отриманого травматичного досвіду є щоденний догляд.**

- Випрацюйте в собі регулярні звички в харчуванні та сні: їжте за фіксованим графіком, навіть якщо ви не голодні; лягайте спати у однаковий час, навіть якщо вам важко заснути або ви не відчуваєте втоми.
- Привчіть себе планувати кожен день (наприклад, ходити до школи, пити каву в будинку своєї бабусі, вигулювати собаку, виконувати завдання, наводити порядок, займатися спортом із другом тощо).
- Достатньо відпочивайте: намагайтеся висипатися, займайтеся справами, які вас розслабляють, і на деякий час поставте планку своїх очікування на трохи нижчий рівень, ніж зазвичай. Ваше тіло так само має фізично відновитися після травматичної події.
- Перебувайте в постійному русі: не дозволяйте своєму тілу «спати», ходіть, а стрибайте на скакалці або катайтесь на велосипеді. Не робіть великих навантажень, враховуйте поточні фізичні можливості свого тіла.



- Залишайтеся на зв'язку з іншими людьми: соціальні контакти є важливим елементом відновлення. Інші люди можуть вам посипчувати, вас підтримати, повтішати або допомогти вам відволіктися. Перш за все, спілкуйтеся з людьми, які вас розуміють і підтримують.
- Зосередьтеся на своїх мріях та бажаннях: можливо, у вас на майбутнє були всілякі мрії, бажання та плани, великі чи малі. Навіть якщо у вас складається враження, що їх у вас відібрали: це не так! Запишіть собі десь свої мрії та плани. Вони слугуватимуть променями світла в темну пору.

---

**Існують також більш специфічні способи впоратися з важкими моментами.** В такі моменти ваше тіло напружене, ви боїтеся, сумуєте чи злитеся, на вас накочуються різноманітні спогади. Нижче наведена інформація, яка допоможе вам долати такі важкі моменти.

Крок перший – усвідомити напруженість свого тіла. Простий спосіб оцінити власний стан – порохувати від 0 до 10. Зосередьте увагу на своєму диханні, напруженості м'язів, частоті серцевих скорочень.

Дотримуючись наведених нижче порад, ви зможете знову відчути напруженість свого тіла й порохувати, аби оцінити ступінь напруженості.



- Свідомо рухайте тілом: у важкі моменти напруженості спробуйте змінити позу (якщо стоїте, присядьте або походіть, якщо сидите, встаньте або походіть) або свідомо порухайте якоюсь частиною тіла (це може бути просто мизинець, або вся рука, або нога тощо).
- Дивіться, слухайте, задійте свої почуття: озирніться навколо і назвіть (вголос) 5 речей, на які ви уважно та зосереджено дивитесь (наприклад, кольори в небі чи кімнаті, предмети тощо). Назвіть (вголос) 5 речей, які ви зосереджено слухаєте (наприклад, автомобіль, що проїздить поруч, шум системи опалення тощо) і назвіть (вголос) 5 речей, які ви сприймаєте або відчуваєте (наприклад, поколювання в животі, свербіж від светра тощо).
- Коли ви дуже напружені, ви можете змочити зап'ястя, голову чи шию холодною водою: це допоможе вам знову відчувати напруження й контролювати свої відчуття.
- Танець (наприклад, Макарена або щось подібне): тупайте ногами об підлогу, ворушіть пальцями ніг, робіть обертові рухи руками, махи руками, стискайте кулаки, потім знову повільно розслаблюючи руки.
- Спокійне та усвідомлене дихання животом: покладіть руку на живіт, робіть вдих протягом 3 секунд, на 2 секунди затримуйте дихання й робіть видих протягом 4 секунд.
- Поверніть собі своє тіло: уважно приймайте душ, свідомо масажуйте себе лосьйоном для тіла, м'якими рухами масажуйте голову або ноги.
- Переконайтеся, що ви перебуваєте тут і зараз: озирніться навколо себе, прокажіть дату вголос, опишіть, де ви знаходитесь, що бачите.

- Безпечне місце: спробуйте уявити себе в тому місці, в якому ви відчуватимете себе в цілковитому спокої та цілковитій безпеці, і яке належатиме лише вам. Це може бути реальне або уявне місце (ваш диван вдома, повітряна куля, місцина з гарним краєвидом, де ви колись були, тощо).
- Візьміть (тенісний) м'ячик і почніть кидати його в стіну й знову ловити або перекидати його з руки в руку.
- Свідомо зробіть ковток води і прополощіть рот або обережно проковтніть воду. Коли ви напружені, ваше тіло не виробляє слини, й у роті пересихає – попейте, це розслабить ваше тіло.
- Запишіть імена всіх людей, які викликають у вас позитивні емоції, або до яких ви можете звернутися; не соромтеся зв'язатися з кимось із них, якщо ви почуваетесь зле. Вони можуть вас втішити, заспокоїти, відволікти. Іноді для того, щоб відновити самовладання, достатньо просто почути їхній голос.
- Складіть плейлист з улюблених пісень. Прослухайте їх і відчуйте, що потрібно вашому тілу: слухайте негучно, поспівайте, потанцюйте та порухайтеся тощо. Музика діє на глибинному рівні мозку, створюючи атмосферу спокою і легкості.

---

Тепер знову відчуйте напруженість свого тіла – зосередьтеся на своєму диханні, пульсі, напруженості м'язів. Порахуйте від 0 до 10 і порівняйте свій стан зі станом, який у вас був перед виконанням вправ. Якщо напруженість зменшилася недостатньо, пробуйте інші вправи, доки не відчуєте себе краще.



## 9. Куди я можу звернутися з запитаннями та скаргою?

**Центр підтримки жертв сексуального насильства:** всі контактні дані можна знайти за адресою: <https://sac.belgium.be>. Якщо ви його вже відвідували, то судово-медичний персонал протягом певного періоду часу продовжуватиме спостерігати за вами в телефонному режимі, відповідаючи на всі ваші запитання, надаючи вам підтримку та уважно вислуховуючи вас. Також вам запропонують психологічну підтримку.

Інтимні фото, на яких зображені ви, були без вашого дозволу опубліковані в мережі Інтернет? Щоб отримати допомогу в цій справі та дізнатися, як повідомити про такі зображення на платформах, ви можете перейти відвідати вебсайт **Інституту рівності жінок і чоловіків**, де знайдете посібник із відповідними роз'ясненнями: <https://igvm-iefh.belgium.be>.

# Колофон

## **Видавець**

Інститут рівності жінок і чоловіків  
Пляс-Віктор-Орта 40, 1060 м.Брюссель  
02 233 44 00  
equality.womenmen@iefh.belgique.be  
<https://igvm-iefh.belgium.be>

## **Відповідальний редактор**

Мішель Пастель, директор Інституту рівності жінок і чоловіків

## **Автори**

Інсе Ван Мелькебеке, Бо Ван ден Бульке, Сара Вандевалле, Ханна Ван Дінгенен (SAC Ghent)

## **Редактура та корективи**

Софі Ван Ріт (Punt VZW)

## **Концепція**

gevaertgraphics.be

## **Ілюстрація**

Rutger Van Parys – gevaertgraphics

## **Реєстраційний номер**

D/2023/10.043/7

Обов'язки, посади та звання, згадані в цій публікації, належать до осіб будь-якої статі або будь-якої гендерної ідентичності.

Цей текст перекладено з нідерландської мови.

Ця публікація також доступна нідерландською, французькою, німецькою, англійською, арабською, італійською, польською, португальською, румунською, російською, іспанською та турецькою мовами.



