



VIOLENȚA SEXUALĂ
Informații
și sfaturi
pentru victime

Cuprins

1. Introducere	2
2. Ce este violența sexuală?	3
3. Cifre legate de violența sexuală	5
4. Reacții inițiale la violența sexuală	6
5. Efectele pe termen lung ale violenței sexuale	8
6. Gestionarea și tratamentul după fapte	12
7. Mituri despre violența sexuală: adevărate sau false?	14
8. Sfaturi practice	19
9. Unde pot să adresez întrebări și să depun o plângere?	23

1. Introducere

În această publicație veți găsi mai multe informații despre ce este violența sexuală și cât de frecventă este aceasta. Veți găsi, de asemenea, explicații ale reacțiilor și sentimentelor pe care le poate provoca acest lucru, urmate de câteva mituri despre violența sexuală pe care vrem să le demontăm. În cele din urmă, vi se vor prezenta și sfaturi practice pe această temă, precum și câteva site-uri web de consultat pentru a găsi ajutor și sprijin pentru a gestiona faptele în cel mai bun mod pentru dvs.



2. Ce este violența sexuală?

Există diferite definiții ale violenței sexuale. Definiția generală pe care o folosim aici este: **violența sexuală include orice act sexual comis împotriva voinței unei persoane, de către oricine, indiferent de relația acesteia cu victima, în orice cadru sau mediu.**

Contrar credinței comune, autorii violenței sexuale sunt adesea persoane pe care deja le cunoașteți sau în care aveți încredere. De asemenea, poate exista o problemă de violență sexuală în cadrul unei relații sau al unei căsătorii. Făptuitorii violenței sexuale nu sunt doar bărbați, și femeile pot să comită violență sexuală sau să forțeze pe cineva să comită acte sexuale.

Sistemul de drapel Sensoa oferă o bază practică pentru a determina dacă un act este transgresiv din punct de vedere sexual. Cele șase criterii care joacă un rol în determinarea faptului că un act este transgresiv sunt **consimțământul reciproc, voluntaritatea, egalitatea, vârsta sau dezvoltarea, contextul și respectul de sine**. Este posibil să spuneți „da” unui anumit act sexual, dar dacă sunteți sub presiune sau dacă sunteți într-o relație de putere cu persoana în cauză, aceasta este și violență sexuală. Chiar dacă spuneți inițial „da”, tot aveți dreptul să renunțați. Prin urmare, un „da” la un sărut, de exemplu, nu este neapărat un „da” la alte acte.

Prin urmare, următoarele acte pot constitui violență sexuală:

- sărutul (de exemplu pe gât, pe gură, pe corp, pe organele genitale);
- atingerea pe deasupra sau pe dedesubtul îmbrăcăminții;
- insistarea să faceți duș împreună, să dormiți goi, să mângâiați organele genitale;
- trimiterea de mesaje sau rostirea de comentarii explicite din punct de vedere sexual;

- solicitarea sau realizarea de fotografii sexuale explicite ale victimei sau ale propriei persoane și trimiterea acestora către victimă;
- prezentarea de materiale pornografice fără să vi se ceară, vizionarea împreună sau crearea acestora;
- înfățișarea în stare goală în fața victimei sau solicitarea victimei să se înfățișeze în stare goală;
- obligarea victimei să efectueze acte sexuale, cum ar fi masturbarea sau sexul oral;
- obligarea victimei la acte sexuale, precum sex oral, orice formă de penetrare (cu penisul, cu limba, cu degetele sau cu un obiect) – chiar și online.

În codul penal belgian, distincția între încălcarea integrității sexuale și viol se face pe baza pătrunderii. Dacă a existat penetrare (fie cu penisul, limba, degetele sau cu un obiect, și indiferent de loc: vaginală, orală, anală), experiența dvs. relevă viol din punct de vedere legal.

Cu toate acestea, toate formele de violență sexuală sunt pedepsite și grave. Nu depinde de altcineva să vă stabiliți limitele. Dacă ceva nu vi s-a părut corect/bine/în siguranță, experiența dvs. emoțională este cea mai importantă și trebuie să fie auzită.

După aceea, victimele violenței sexuale manifestă adesea sentimente de vinovăție, rușine și îndoială. Totuși, lucrurile să fie clare: nu sunteți în niciun fel responsabil(ă) pentru ceea ce vi s-a făcut. Singura persoană responsabilă de violență sexuală este făptuitorul. Chiar dacă ați fost sub influență, chiar dacă nu ați rezistat și nu ați spus nimic, chiar dacă ați cochetat, indiferent cum v-ați îmbrăcat, tot este violență sexuală. Nimeni nu cere să trăiască o astfel de experiență, nici măcar indirect.

3. Cifre privind violența sexuală

Potrivit primului studiu la scară largă asupra violenței sexuale din Belgia, realizat de UGent, Universitatea din Liège și INCC, 64,1% din populația belgiană cu vârsta cuprinsă între 16 și 69 de ani a suferit o formă de violență sexuală în timpul vieții. În ceea ce privește violența sexuală care implică contact fizic între făptuitor și victimă, două din cinci femei și unul din cinci bărbați au declarat că au fost victime.

Doar 4% dintre victimele studiului menționat anterior au declarat că au depus o plângere la poliție. Aceasta înseamnă că cifrele oficiale ale poliției din Belgia sunt doar vârful aisbergului.

Anumite grupuri de populație sunt mai susceptibile de a fi victime ale violenței sexuale. Acestea includ mai ales persoane fără o rețea socială sigură, persoane care se identifică drept LGBTQI+, persoane cu dizabilități (fizice și/sau psihice), refugiați și solicitanți de azil, femei, tineri etc.

4. Primele reacții la violența sexuală

MOD DE SUPRAVIEȚUIRE

Multe victime se învinuiesc pentru ceea ce li s-a întâmplat și se chinuie să înțeleagă de ce nu au reacționat diferit în acel moment. „De ce nu am rezistat mai mult?” sau „De ce nu am spus „nu” mai clar?” Este important să înțelegeți că corpul dvs. trece pe **pilot automat** atunci când vă aflați sub un **stres** enorm din cauza pericolului iminent. Vă aflați atunci într-un fel de mod de supraviețuire, în care creierul va reacționa într-un mod destul de instinctiv.

REAȚII FIZICE

Conform modelului FFF, există trei reacții posibile pe care creierul tău le evaluează automat: *fight, flight or freeze*, adică **luptă, fugi sau te blochezi**.

În termeni concreți, asta înseamnă că de fapt ai puțină influență asupra modului în care reacționezi atunci când ești supus unui astfel de stres. Unii oameni rezistă din toate puterile și încearcă să riposteze, alții încearcă să scape din situație dacă această opțiune pare posibilă. A treia posibilitate este să nu mai poți răspunde cu adevărat. Această stare de paralizie este uneori denumită „**imobilitate tonică**”. Unii devin apoi complet tensionați, astfel încât să nu se mai poată mișca, dar rămân conștienți de tot ce se întâmplă. Alții se simt apoi slabi și amorțiți sau experimentează o pierdere totală a simțului timpului.



Unii oameni, pe de altă parte, simt că ies din corpul lor atunci când suferă de agresiune sexuală, de parcă ei înșiși nu sunt acolo și privesc ce se întâmplă din colțul camerei. Este chiar posibil să fi pierdut cunoștința în timpul faptelor sau să fi leșinat pur și simplu.

Un alt posibil răspuns de protecție este că victima cooperează cu făptuitorul sau este foarte docilă în timpul violenței sexuale. Aceasta este, de asemenea, o strategie a creierului nostru instinctiv de a ieși dintr-o situație periculoasă cu cât mai puține pagube.

Mai presus de toate, amintiți-vă că nu aveți control asupra propriei reacții la astfel de evenimente și acest lucru se întâmplă instinctiv. Prin urmare, orice fel de reacție la violență este normală.

DIFERENȚA DINTRE REACȚIILE FIZICE ȘI GÂNDURILE TALE

Este posibil ca corpul tău să reacționeze diferit decât îți dorești sau te-ai aștepta în timpul actelor transgresive sexual. De exemplu, puteți obține o erecție, vaginul poate deveni umed sau puteți chiar să aveți un orgasm/ejaculare. Poate provoca multă confuzie atunci când corpul tău reacționează astfel. S-ar putea să începi să te îndoiești de tine sau să te gândești: „Am vrut până la urmă? Chiar mi-a plăcut? A fost violență sexuală? Nu exagerez?” Făptuitorii profită de această confuzie. Să știi că un răspuns aparent sexual din partea corpului tău în această situație este pur și simplu un reflex, complet separat de ceea ce îți dorești de fapt. Nu spune absolut nimic despre ceea ce se petrecea în capul tău în acel moment și nici o astfel de reacție fizică nu contează drept permisiunea făptuitorului.

5. Efectele pe termen lung ale violenței sexuale

SUPRIMAREA

Un prim reflex al multor victime după fapte este să pună în perspectivă ceea ce s-a întâmplat. „Nu a fost chiar așa de rău. Sunt puternică, pot purta asta.” Deși inițial poate simți că nimic nu este în neregulă, în unele cazuri se poate dovedi ulterior că ai suferit din cauza situației mai mult decât ai crezut inițial sau ai vrut să recunoști. Suferința din cauza a ceea ce ți s-a făcut nu te afectează ca persoană sau cât de puternic ești, deși s-ar putea să te simți așa. Punerea lucrurilor în perspectivă este un mod de a face față situației și de fapt o formă de suprimare.

Când ne uităm la alte moduri în care oamenii suprimă astfel de evenimente, poate varia de la pur și simplu negarea că ți s-a întâmplat ceva, până la uitarea exactă a ceea ce ți s-a întâmplat. Drept urmare, poveștile despre violența sexuală sunt adesea dificil de spus într-o „cronologie clară”. Este posibil să aveți găuri negre în memorie. Acesta este, de asemenea, un răspuns neurologic foarte normal. Unele lucruri sunt prea rău de suportat, iar creierul tău se asigură că anumite lucruri sunt greu de reținut. Acest lucru se poate manifesta mai târziu în multe feluri.

REAȚII DE RETRĂIRE

Este posibil ca evenimentul (evenimentele) să se impună fără să fiți prevenit(ă), sub formă de flashback-uri (gânduri și imagini) sau de coșmaruri. Vă puteți simți apoi copleșit(ă) și împovărat(ă), chiar dacă ați crezut anterior că totul a fost deja „gestionat”. Uneori poate fi vorba despre reapariția emoțiilor sau retrăirea fizică a violenței sexuale, fie sub formă de tensiune, dificultăți de respirație sau resimțirea atingerii așa cum a fost făcută.

REAȚII DE EVITARE

După ce ați fost victima violenței sexuale, s-ar putea să vă fie dificil să faceți față unora dintre lucrurile pe care le asociați cu evenimentul (evenimentele) în sine. Este așadar o reacție cu totul normală să evitați complet anumite situații, oameni, obiecte, sentimente sau gânduri pentru a nu vă aminti faptele. De exemplu, nu mai mergeți pe strada unde s-au petrecut faptele, nu mai suportați mirosul de țigări, nu mai puteți urmări știrile. Unii oameni evită chiar să doarmă de frica coșmarurilor.

AMESTEC DE SENTIMENTE

În perioada următoare abuzului sexual, pot apărea schimbări în modul în care gândiți și în felul în care vă simțiți. De exemplu, violența sexuală poate avea un impact negativ asupra imaginii pe care o aveți despre sine („Sunt o persoană rea”), asupra imaginii pe care o aveți despre ceilalți („Nu poți avea încredere în nimeni”) sau asupra percepției mediului („Lumea este periculoasă”). În acest amestec de sentimente de vinovăție, rușine și îndoială – inoportune, dar nu mai puțin presante – puteți trece printr-un carusel emoțional și nu știți ce atitudine să adoptați. În unele cazuri, acest lucru face dificilă manifestarea sentimentelor pozitive și acest lucru vă poate împiedica capacitatea de a relaționa cu ceilalți. S-ar putea să vă fie mai greu să vă concentrați și să deveniți ușor iritabil(ă) sau supărat(ă). Prin urmare, este posibil să vă confrunțați cu tensiuni sau conflicte cu oamenii din jurul dvs. Pot apărea izbucniri de furie și atunci nu știți cum să faceți față tuturor acestor emoții.

PIERDEREA LIMITELOR

O concepție greșită foarte răspândită este că o victimă a violenței sexuale nu va mai putea niciodată să facă sex sau să simtă plăcere din aceasta. Cu toate acestea, nu toată lumea manifestă același răspuns de evitare ca cel descris mai sus. În multe cazuri, violența sexuală poate duce la pierderea limitelor. Când limitele dvs. sunt depășite, o parte este afectată, astfel încât ați putea

avea impresia că nu mai aveți limite, sau cel puțin să nu le mai resimțiți dvs. Pentru unele victime ale violenței sexuale, acest lucru se traduce mai degrabă într-o formă de hipersexualitate decât prin evitare. Este posibil să faceți dintr-o dată lucruri la care nu erați absolut deschis(ă) înainte. S-ar putea să vă gândiți: „Nu am fost traumatizat(ă), pentru că încă mai pot face sex”. Nu este deloc anormal să-ți cauți indirect trauma din nou în alte situații – de exemplu, făcând sex în același mod ca și cu făptuitorul, sau intrând în relații cu persoane care seamănă cu făptuitorul sau care îl reprezintă într-un anumit mod. Acest proces are loc adesea inconștient, așa că nu este nimic de care să vă fie rușine.

În aceeași ordine de idei ca și posibila hipersexualitate, violența sexuală poate duce și la imprudență generală. În acest caz, puteți să vă asumați multe riscuri sub pretextul că „nu mai contează”, precum consumul excesiv de alcool, ieșirea mult în oraș sau condusul cu viteză mare. Unii oameni și-au făcut rău și pentru a încerca să gestioneze ceea ce li s-a întâmplat.

LEGĂTURĂ TRAUMATICĂ CU FĂPTUITORUL

Dacă sunteți o victimă a violenței sexuale în mod regulat, puteți dezvolta o legătură puternică cu făptuitorul. Această legătură traumatică, cunoscută sub numele de „sindromul Stockholm”, apare atunci când vă atașați de făptuitor și simțiți sentimente de dragoste sau simpatie pentru persoana în cauză. În acest caz, se poate chiar să căutați mângâiere din partea făptuitorului, dar și să vă feriți de persoanele care vor să vă ajute să ieșiți din această situație dăunătoare sau să le alungați.

SINTEZĂ

Este important să ne amintim că acestea sunt reacții complet normale la o situație dificilă. Nu există o modalitate corectă sau greșită de a reacționa după incidente de violență sexuală și nu toată lumea resimte consecințele în același mod. Reacțiile și efectele sunt foarte diverse și, de aceea, este necesar să facem o introspecție pentru a ști ce este necesar pentru a accepta ceea ce ni s-a întâmplat. Puteți căuta astfel mijloacele potrivite pentru a fi îngrijit(ă) în cel mai bun mod posibil.

Adesea, reacțiile se atenuează sau dispar de la sine în câteva săptămâni. Uneori, însă, nu este ușor să faceți față acestui (acestor) eveniment(e) traumatic(e). Dacă consecințele sunt încă prezente după o lună și interferează cu funcționarea zilnică, este important să solicitați ajutorul unui profesionist de asistență. Poate fi o problemă de **tulburare de stres posttraumatic (PTSD)**.



6. Gestionarea și tratamentul după fapte

Recuperarea după violența sexuală poate fi o **misiune dificilă, în care cazii și apoi te ridici**, cu diferite etape prin care parcă le traversezi de mai multe ori. Deși această traiectorie este diferită pentru fiecare, există puncte generale care pot fi utile pentru toată lumea.

Încercați să țineți cont cât mai mult posibil de **nevoile dvs. fundamentale**, cum ar fi: să beți suficientă apă, să mâncați și să dormiți suficient și să planificați orele de relaxare. Găsiți ceea ce vi se potrivește. Mai jos sunt câteva sfaturi practice care vă pot ajuta.

Încercați să găsiți sprijin de la oameni în care puteți avea încredere. Pot fi prieteni, membri ai familiei sau profesioniști. Încercați să vă înconjurați de cât mai mulți oameni care vă ascultă sau cel puțin să aveți pe cineva căruia să vă adresați atunci când lucrurile devin dificile – chiar dacă este doar pentru o ceașcă de cafea sau o plimbare pentru a vă relaxa. Nu trebuie să spuneți tuturor detaliile tuturor celor întâmplate, dar înțelegerea, sprijinul și alinarea vă pot ajuta foarte mult.



Amintiți-vă, nu este deloc rușine să nu reușiți prin propriile mijloace. În acest caz, **consilierea** vă poate ajuta să gestionați situația. Există diferite tipuri de terapii care vă pot ajuta, de la terapia obișnuită de conversație la EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). În **psihoterapia centrată pe traumă**, învățați să găsiți cuvintele pentru a exprima sentimente dureroase și amintiri copleșitoare. Acest sprijin ia forma unor interviuri care au loc în deplină încredere și în deplină siguranță, pentru a oferi acestei (acestor) experiențe dificile un loc în viața dvs. **EMDR** sau altă terapie orientată spre corp este un sprijin mai bun pentru unii oameni.

Unele victime se simt sprijinite de **grupurile de conversații**. Să fii în contact cu persoane care au trecut prin același lucru ca tine și să poți vorbi despre asta într-un mediu sigur poate fi foarte benefic. Vă poate oferi un sentiment de recunoaștere.

La sfârșitul acestei publicații, veți găsi mai multe informații despre locurile unde puteți găsi acest ajutor și aceste organizații.



7. Mituri despre violența sexuală: adevărate sau false?



Majoritatea victimelor vorbesc cu ușurință despre ceea ce li s-a întâmplat.

Unele victime spun imediat ce li s-a întâmplat. Altele așteaptă câteva luni sau chiar ani să vorbească despre asta. Unele nu vorbesc niciodată despre asta.

Adesea, victimele nu sunt conștiente că este vorba de violență sexuală. Uneori, făptuitorul le manipulează să tacă, spunându-le, de exemplu, „nimeni nu te va crede” sau „o să-ți rănești foarte mult mama și nu vrei asta, nu-i așa? Familia noastră va fi distrusă”.

În calitate de victimă, s-ar putea să simțiți o rușine enormă pentru ceea ce s-a întâmplat. S-ar putea să credeți că este vina dvs. sau să vă faceți griji că cei din jurul dvs. nu vă vor crede sau nu vă vor sprijini suficient. Multe victime ale violenței sexuale comise de autori cunoscuți sau de membrii familiei lor, așadar, așteaptă până devin adulți sau până când nu mai locuiesc acasă, înainte de a vorbi cu cineva despre ceea ce se întâmplă.



Multe victime se simt vinovate pentru că ele cred că au cauzat violența sexuală.

După fapt, victimele se întrebă adesea dacă au făcut ceva care le-a determinat să fie supuse acestei violențe sexuale, de exemplu: „Am purtat haine provocatoare? Dansam prea senzual? Am băut prea mult? Nu am fost suficient de clar(ă) când am spus „nu”? Am judecat greșit situația?”.

Amintiți-vă că doar făptuitorul este responsabil pentru ceea ce s-a întâmplat. Această persoană v-a depășit limitele. Oricare ar fi circumstanțele în care a avut loc violența sexuală: nu ești vinovat(ă) de nimic.



În general, victima nu cunoaște făptuitorul violenței sexuale.

Făptuitorii violenței sexuale sunt de obicei persoane pe care le cunoaștem, de exemplu un/o partener(ă), un/o prieten(ă), un/o coleg(ă) de clasă, un membru al familiei, un/o coleg(ă) etc. În cazul victimelor adulte, făptuitorul violenței sexuale este o persoană necunoscută în doar 14,2% din cazuri. La copii, acest procent este de 16,6%.

Pentru că presupunem că suntem în siguranță cu oamenii pe care îi cunoaștem, uneori este greu de crezut că tocmai această persoană comite violență sexuală. Deoarece poate fi o persoană care vă este dragă, este dificil să recunoașteți ce s-a întâmplat, să vorbiți despre asta sau să faceți o plângere.



Violența sexuală este întotdeauna însoțită de violență fizică.

Violența sexuală poate fi însoțită de violență fizică, dar nu este întotdeauna cazul. În cadrul reacțiilor inițiale explicate mai sus, este posibil să rezistați sau să încercați să fugiți, dar este posibil să fiți și complet paralizat(ă). În acest din urmă caz, adesea nu există violență fizică în violența sexuală, dar aceasta nu o face mai puțin gravă.

Ca victimă, absența violenței fizice vă va face să vă îndoiiți că este într-adevăr o chestiune de abuz. Violența psihologică poate juca, de asemenea, un rol foarte important în violența sexuală. Acest lucru poate varia de la manipulare ușoară la șantaj și amenințări.

- O persoană poate fi mai în vârstă, mai înaltă sau mai puternică decât dvs., se poate exprima mai ușor sau are mai multă autoritate. Un statut social mai ridicat sau o situație financiară mai bună vă pot pune sub presiune și vă pot intimida.
- Cealaltă persoană poate încerca să vă convingă sau să continue să insiste, făcându-vă astfel să vă schimbați limitele încetul cu încetul. În acest caz, atunci nu mai știți exact când situația a mers prea departe, dar ulterior simțiți că nu a fost corect.
- Persoana vă poate manipula cu afirmații de genul „această persoană o face, știi” sau „am crezut că suntem cu adevărat prieteni”, „mă iubesti, nu-i așa?”, „face parte din relația noastră”.
- Persoana vă poate amenința: „dacă nu o faci, voi spune tuturor că ești un laș”, „... voi pune această poză online”, „... mă voi asigura că nu ieși din acest post” sau „...te voi părăsi”.
- Uneori persoana profită și de faptul că ați fost sub influența alcoolului sau a drogurilor, trist(ă), singur(ă), în dificultate sau bolnav(ă).



Abuzul sexual în context familial este o formă de violență sexuală.

Prin abuz sexual, înțelegem aici violența sexuală în gospodăria sau familia dvs. Făptuitorul este un părinte, un părinte vitreg, un bunic, un partener/o parteneră, un unchi sau o mătușă, un văr, un frate (vitreg) sau o soră (vitregă). Din moment ce fac parte din familie și presupuneți că le pasă de dvs., uneori este greu de crezut că aceștia sunt oamenii care comit violență sexuală. Și pentru că îi iubiți, depindeți de ei sau îi vedeți des, este atât de greu să vorbiți despre ei sau să faceți o plângere.

Comportamentul sexual transgresiv în contextul familial este, așadar, și o formă de violență sexuală.



Orice act sexual necesită în mod normal un consimțământ.

Comportamentul sexual este un proces treptat, care de fapt necesită să vă dați din nou consimțământul explicit pentru fiecare act. Doar pentru că vă place să vă sărutați și să vă mângâiați în timp ce sunteți goi nu înseamnă că sunteți de acord cu sexul oral sau cu penetrarea. Deci puteți spune „da” unui act, dar „nu” unui alt act. În acest context, regula este: tăcerea nu constituie (neapărat) un consimțământ!



Este foarte greu să spunei „nu” unui făptuitor care are grijă de dvs. sau cu care locuiți.

În unele relații sau situații, este greu să spui „nu” celuilalt. Aceasta se întâmplă, uneori, pentru că locuiți împreună, mâncați împreună sau faceți și lucruri distractive împreună. S-ar putea să fiți îngrijorat(ă) de efectul pe care îl va avea să spunei „nu” făptuitorului, nu numai asupra dvs., ci și asupra familiei și viitorului dvs. Uneori se pare că reducerea la tăcere a violenței sexuale îi protejează pe alți membri ai familiei de tensiuni sexuale, violență sau abuz. Totuși, în acest fel, violența sexuală poate continua și făptuitorul este protejat, dar nu și dvs. sau celelalte persoane cu care locuiți.



Nu este abuz sexual dacă făptuitorul spune că este din dragoste.

Mulți făptuitori confundă dragostea cu comportamentul sexual. Tocmai pentru că aceasta este o persoană pe care o cunoașteți, presupuneți că puteți avea încredere în ea și că are intenții bune în ceea ce vă privește. A avea grijă de dvs., a vă îmbrățișa, a vă mângâia, a vă ajuta să vă îmbrăcați sau să faceți un duș... toate acestea sunt gesturi de grijă și semne de atenție. Remarcile de natură sexuală, cum ar fi „O să-ți arăt cum să faci dragoste”, pot, prin urmare, să constituie și violență sexuală într-un context de îngrijire.



8. Sfaturi practice

În timpul violenței sexuale, limitele dvs. fizice sunt încălcate – așa că este foarte important să vă simțiți din nou în siguranță. Iată câteva sfaturi pentru a vă reda corpului un sentiment de calm și siguranță.



Îngrijirea zilnică este importantă pentru recuperarea după o experiență traumatică.

- Asigurați-vă că aveți obiceiuri regulate de alimentație și somn: mâncați la ore regulate, chiar dacă nu vă este foame. Mergeți la culcare la ore regulate, chiar dacă aveți probleme să adormiți sau nu vă simțiți obosit(ă).
- Asigurați-vă că aveți o activitate planificată în fiecare zi (de exemplu să mergeți la școală, să beți o cafea la casa bunicii, să plimbați câinele, să faceți cumpărături, să faceți ordine, să faceți sport cu un prieten etc.).
- Odihniți-vă suficient: încercați să dormiți suficient, faceți activități pe care le considerați relaxante și, temporar, reduceți-vă așteptările puțin mai mult decât de obicei. Corpul dvs. trebuie să-și revină și fizic după evenimentul traumatic.
- Rămâneți în mișcare: nu lăsați corpul să intre în „veghe”, ci mergeți, săriți coarda sau pedalați. Mișcările mici sunt suficiente, țineți cont de ceea ce poate face corpul dvs. în acel moment.

- Rămâneți în contact cu ceilalți: contactul social este important pentru recuperare. Alții vă pot înțelege, vă pot susține, vă pot alina sau vă pot abate mintea de la gânduri. Mai presus de toate, adresați-vă oamenilor care vă înțeleg și vă sprijină.
- Păstrați-vă visele și dorințele: este posibil să fi avut tot felul de vise, dorințe și planuri, mari sau mici, pentru viitor. Chiar dacă aveți impresia că v-au fost luate: nu este cazul! Notați-vă visele și planurile undeva – sunt puncte luminoase în zilele sumbre.

Există, de asemenea, modalități mai specifice de a face față momentelor dificile. În aceste momente, corpul dvs. este încordat, vă este frică, sunteți trist(ă) sau furios (furioasă), vă confrunțați cu tot felul de amintiri. Mai jos găsiți informații care vă vor ajuta să treceți prin aceste momente dificile.

Primul pas este să deveniți conștient(ă) de tensiunea din corpul dvs. Un sfat simplu este să acordați un număr de la 0 la 10 pentru a vă evalua starea. Acordați atenție respirației, tensiunii musculare, ritmului cardiac.

După ce ați urmat sfaturile de mai jos, veți putea simți din nou tensiunea din corpul dvs. și veți acorda un număr pentru a evalua gradul de tensiune.



- Mișcați-vă corpul în mod conștient: în momentele dificile de tensiune, încercați să vă schimbați postura (de la statul în picioare, la șezut sau la mers, de la statul așezat la poziția de stat în picioare sau la mers) sau mișcați în mod conștient o parte a corpului dvs. (poate fi doar degetul mic, sau toată mâna, sau picioarele etc.).
- Priviți, ascultați, simțiți cu simțurile: uitați-vă în jur și numiți (cu voce tare) 5 lucruri pe care încercați să le priviți cu atenție și concentrare (de exemplu culorile cerului sau ale camerei, obiectele etc.). Numiți (cu voce tare) 5 lucruri pe care le ascultați cu concentrare (de exemplu o mașină care trece, zgomotul de încălzire etc.) și numiți (cu voce tare) 5 lucruri pe care le manifestați sau pe care le simțiți (de exemplu furnicăături în stomac, un pulover care vă provoacă mâncărime etc.).
- Când sunteți foarte tensionat(ă), vă puteți pulveriza încheieturile, capul sau gâtul cu apă rece: asta vă ajută să simțiți din nou tensiunea și să controlați cum vă simțiți.
- Un dans (cum ar fi Macarena sau ceva asemănător): bateți cu picioarele pe podea, mișcați degetele de la picioare, rotiți mâinile, fluturați brațele, strângeți pumnul, apoi deschideți din nou încet mâna.
- Respirație abdominală calmă și conștientă: puneți mâna pe burtă, inspirați timp de 3 secunde, țineți-vă respirația timp de 2 secunde, expirați timp de 4 secunde.
- Recuperați-vă corpul: faceți un duș cu atenție, masați-vă conștient cu loțiune de corp, masați-vă capul sau picioarele cu mișcări ușoare.

- Afirmați că sunteți aici și acum: uitați-vă în jur, spuneți cu voce tare data, descrieți unde vă aflați, ce vedeți.
- Loc sigur: încercați să vă imaginați într-un spațiu în care vă simțiți complet calm(ă) și în siguranță și care vă aparține numai dvs. Poate fi un loc real sau imaginar (canapeaua dvs. de acasă, un balon cu aer cald, un loc frumos în care ați fost etc.).
- Luați o minge (de tenis), aruncați-o pe perete și prindeți-o din nou sau treceți-o dintr-o mână în alta.
- Luați în mod conștient o înghițitură de apă și clătiți-vă gura sau înghițiți apa cu grijă. Când sunteți încordat(ă), corpul dvs. nu produce salivă și gura se simte uscată – acțiunea de a bea ceva vă relaxează corpul.
- Notați numele tuturor persoanelor care vă dau un sentiment pozitiv sau către care vă puteți adresa – nu ezitați să contactați pe oricare dintre acestea dacă nu vă simțiți bine. Ele vă pot alina, vă pot liniști, vă pot distra atenția. Uneori, doar auzindu-le vocea este suficient pentru a vă recăpăta calmul.
- Creați un playlist cu melodiile preferate. Ascultați-le și simțiți ce are nevoie corpul dvs.: ascultați în liniște, cântați cu voce tare, dansați și mișcați-vă etc. Muzica funcționează la un nivel profund al creierului și creează pace și moliciune.

Acum simțiți din nou tensiunea din corpul dvs. – acordați atenție respirației, ritmului cardiac, tensiunii din mușchi. Acordați un număr între 0 și 10 și comparați cu numărul pe care l-ați dat înainte de exerciții. Dacă numărul nu a scăzut suficient, încercați un alt exercițiu până vă simțiți mai bine.

9. Unde pot să adresez întrebări și să depun o plângere?

Centrul pentru Sprijin în cazul Violenței Sexuale: toate datele de contact pot fi găsite la <https://sac.belgium.be>. Dacă v-ați prezentat deja acolo, asistentele medico-legale vă vor monitoriza în continuare telefonic pentru o anumită perioadă de timp, pentru a vă răspunde la toate întrebările și pentru a vă oferi sprijin și a vă asculta cu atenție. De asemenea, vi se va oferi suport psihologic.

Au fost postate pe internet fără permisiunea dvs. imagini intime care vă reprezintă? Pentru a vă ajuta în demersul dvs. și pentru a ști cum să raportați imaginile către platforme, puteți consulta site-ul **Institutului pentru egalitatea femeilor și bărbaților**, unde veți găsi un manual explicativ: <https://igvm-iefh.belgium.be>.

Referință

Editor

Institutul pentru egalitatea femeilor și bărbaților

Place Victor Horta 40, 1060 Brussels

02 233 44 00

equality.womenmen@iefh.belgique.be

<https://igvm-iefh.belgium.be>

Editor responsabil

Michel Pasteel, director al Institutului pentru egalitatea femeilor și bărbaților

Autori

Inse Van Melkebeke, Bo Van den Bulcke, Sarah Vandewalle, Hannah Van Dingenen (SAC Ghent)

Revizuire și completări

Sophie Van Reeth (Punt VZW)

Concept

gevaertgraphics.be

Ilustrație

Rutger Van Parys – gevaertgraphics

Număr de referință

D/2021/10.043/48

Funțiile, titlurile și rangurile utilizate în această publicație se referă la persoane de orice sex sau identitate de gen.

Acest text a fost tradus din limba olandeză.

Această publicație este disponibilă și în limbile olandeză, franceză, germană, engleză, arabă, italiană, ucraineană, polonă, portugheză, rusă, spaniolă și turcă.

