



случаи
сексуального насилия
Информация
и советы для
пострадавших

Содержание

1.	Введение	2
2.	Что такое сексуальное насилие?	3
3.	Цифры по случаям сексуального насилия	5
4.	Первая реакция на сексуальное насилие	6
5.	Долгосрочные последствия сексуального насилия	8
6.	Реабилитация и лечение жертв сексуального насилия	12
7.	Мифы о сексуальном насилии: правда или неправда?	14
8.	Практические советы	19
9.	Куда я могу обратиться с вопросами и жалобами?	23

1. Введение

В настоящей брошюре подробно рассказывается о том, что именно собой представляет сексуальное насилие и насколько это распространенное явление. Также в ней даются разъяснения по поводу реакций и переживаний, которые оно может вызвать, а также представлены некоторые мифы о сексуальном насилии, которые мы хотели бы развеять. В заключение также предоставляются некоторые практические советы по этому поводу и ссылки на некоторые веб-сайты, посетив которые, можно получить помощь и поддержку в том, как наилучшим для вас образом справиться с такой ситуацией.



2. Что такое сексуальное насилие?

Существуют разные определения понятия сексуального насилия. Общее определение, которое мы используем в настоящем документе: **сексуальное насилие – это любой половой акт, совершенный против воли человека кем-либо, независимо от его отношений с жертвой, в любом контексте или любой среде.**

Вопреки расхожему мнению, виновниками сексуального насилия нередко становятся лица, которых вы хорошо знаете или которым вы доверяете. Вполне возможно, что вопрос сексуального насилия может возникать также и в отношениях либо в браке. Виновниками сексуального насилия становятся не только мужчины. Женщины также могут совершать сексуальное насилие или принуждать кого-нибудь к половым актам.

Сигнальная система Sensoa служит практической базой для определения того, является то или иное действие виновным с точки зрения полового поведения. Шесть критериев, которые играют роль в определении того, является ли определенное действие виновным: **взаимное согласие, добровольность, равенство, возраст или развитие, контекст и самоуважение.** Может быть так, что определенному половому акту вы скажете «да», но в случае, когда на вас оказывается давление или вы находитесь во властно-подчиненных отношениях с соответствующим лицом, также имеет место сексуальное насилие. Даже если сначала вы скажете «да», вы все равно вправе отказаться. Поэтому, сказав «да», например, поцелую, вы не обязательно должны сказать «да» другим действиям.

Таким образом, сексуальным насилием могут считаться следующие действия:

- поцелуи (например, в шею, в губы, по телу, по половым органам);
- касание через одежду либо под одеждой;
- настаивание на совместном приеме душа, на том, чтобы спать обнаженными, на уходе за половыми органами;
- отправка сообщений или оставление комментариев откровенно сексуального характера;
- вымогание от жертвы фото откровенно сексуального характера либо фотографирование жертвы в таком виде или фотографирование себя в таком виде с последующей отправкой таких фото жертве;
- непрошенная демонстрация материалов порнографического характера, совместный просмотр либо создание таких материалов;
- демонстрация себя жертве в обнаженном виде либо вымогание от жертвы продемонстрировать в обнаженном виде себя;
- принуждение жертвы к половым контактам, в частности, мастурбации либо оральному сексу;
- принуждение жертвы к половым контактам, в частности, оральному сексу, любая форма проникновения (пенисом, языком, пальцами или предметом), – даже в онлайн-режиме.

В Уголовном кодексе Бельгии различие между нарушением половой неприкосновенности и изнасилованием проводится по признаку проникновения. Если имело место проникновение (пенисом, языком, пальцами или каким-либо предметом вне зависимости от места: вагинально, орально, анально), то пережитая вами ситуация согласно закону признается случаем изнасилования.

Однако все формы сексуального насилия считаются тяжкими преступлениями. Ограничивать вашу свободу не может никто. Если вам что-то не кажется правильным/надлежащим/безопасным, прислушайтесь к себе, потому что ваш эмоциональный опыт является важнейшим фактором.

После пережитых случаев сексуального насилия жертвы нередко испытывают чувство вины, стыда и сомнения. Однако давайте расставим все точки над «і»: за то, что с вами произошло, вы никакой ответственности не несете. Единственным лицом, ответственным за сексуальное насилие, является злоумышленник. Даже если вы находились под влиянием, даже если вы не сопротивлялись и ничего не говорили, даже если вы флиртовали и независимо от того, как вы были одеты, это все равно сексуальное насилие. Никто не стремится пережить такую ситуацию по своей воле, даже косвенно.

3. Цифры по случаям сексуального насилия

Согласно данным первого широкомасштабного исследования проблемы сексуального насилия в Бельгии, проведенного Гентским университетом, Льежским университетом и Национальным институтом криминалистики и криминологии, 64,1% населения Бельгии в возрасте от 16 до 69 лет переживали в течение жизни определенную форму насилия. Что касается сексуального насилия, связанного с физическим контактом между злоумышленником и жертвой, то две из пяти женщин и каждый пятый мужчина заявили, что они были жертвами.

Лишь 4% жертв, опрошенных в рамках вышеупомянутого исследования, заявили, что обращались с заявлением в полицию. Это означает, что официальные цифры полиции Бельгии являются только верхушкой айсберга.

Некоторые группы населения чаще становятся жертвами сексуального насилия. Речь идет, в частности, о лицах, чье социальное окружение не безопасно, лицах, которые идентифицируют себя как члены сообщества ЛГБТКИ+, лицах с ограниченными возможностями (физическими и/или умственными), беженцах и искателях убежища, женщинах, девушках и т.д.

4. Первая реакция на сексуальное насилие

РЕЖИМ ВЫЖИВАНИЯ

Многие жертвы винят себя в том, что с ними произошло, и с трудом понимают, почему в тот момент они не отреагировали иначе. «Почему я не сопротивлялась еще сильнее?» или «Почему я не сказала «нет» более четко?». Важно понимать, что ваше тело переходит в режим **«автопилота»** в тот момент, когда вы испытываете сильнейший **стресс** из-за надвигающейся опасности. В этот момент вы находитесь в своеобразном «режиме выживания», когда реакции мозга, скорее всего, будут инстинктивными.

ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Существует три возможных реакции, которые ваш мозг запускает автоматически: борьба, бегство или замирание – так называемая «Модель FFF» (сокр. от англ. *Fight, Flight, Freeze*). **Бороться, бежать или замереть.**

В принципе это означает, что вы практически не можете контролировать свою реакцию на стресс. Некоторые люди всеми силами сопротивляются и пытаются дать отпор, другие же стараются избежать опасной ситуации, если это кажется возможным. Третий вариант заключается в том, что вы оказываетесь неспособными как-либо реагировать. Такое состояние паралича также называют **тонической неподвижностью**. Одни в этом случае становятся настолько напряженными, что не могут двигаться, но при этом осознают все происходящее. Другие чувствуют чрезмерную слабость и онемение либо полностью теряют сознание времени.



Некоторые же в моменты сексуального насилия чувствуют себя так, будто выходят из своего тела, будто их самих там нет, а они наблюдают за происходящим со стороны. Есть вероятность, что во время акта насилия вы в определенной мере потеряли осознание происходящего или просто упали в обморок.

Другая возможная защитная реакция заключается в том, что жертва сотрудничает с преступником во время сексуального насилия или становится послушной ему. Это тоже является инстинктивным действием нашего мозга, направленным на выход из опасной ситуации с минимальным ущербом.

Прежде всего, помните, что вы сами не можете контролировать свою реакцию на подобные события, и все происходит инстинктивно. Поэтому любая реакция на насилие вполне нормальна.

РАЗНИЦА МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМИ РЕАКЦИЯМИ И ВАШИМИ МЫСЛЯМИ

Может быть так, что ваше тело будет реагировать на виновные действия сексуального характера иначе, чем вы бы хотели или ожидали. Например, у вас может возникнуть эрекция, ваше влагалище может выделять смазку, или же вы можете даже получить оргазм/эякулировать. Тот факт, что ваше тело реагирует таким образом, может вызвать серьезную путаницу. Вы можете начать сомневаться в себе или подумать: «Получается, что я этого хотел(а)? Мне же это, в конце концов, понравилось? Разве это было сексуальное насилие? А я часом не преувеличиваю?». Злоумышленники этой путаницей пользуются. Знайте, что как бы сексуальная реакция вашего организма в этой ситуации является лишь рефлексом, не связанным с тем, чего вы действительно хотите. По ней никак нельзя судить о том, что тогда происходило в вашей голове, и такая реакция тела не служит согласием на действия злоумышленника.

5. Долгосрочные последствия сексуального насилия

МИНИМИЗАЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ

Первая рефлекторная реакция многих пострадавших после пережитого насилия состоит в попытке отрефлексировать все произошедшее. «Ничего страшного не произошло. Я сильный(-ная), я смогу с этим справиться». Хотя у вас сначала и может возникнуть впечатление, что ничего страшного не произошло, в некоторых случаях впоследствии может оказаться так, что вы пострадали от этой ситуации больше, чем вы думали или хотели сначала признавать. Сам факт страданий, испытываемых из-за того, что с вами сделали, ни на вас как на личность, ни на вашу силу не влияет, даже если вам так кажется. Рефлекси́рование – это способ разобраться в ситуации и по существу своему определенная форма минимизации последствий.

Взглянув на другие способы, которыми люди нивелируют последствия таких событий, мы увидим, что они могут варьироваться от простого отрицания того факта, что с вами что-то случилось, до попыток забыть произошедшее. Как следствие, нередко события, связанные с сексуальным насилием, сложно пересказывать в четкой хронологической последовательности. Может стать так, что в вашей памяти обнаружатся пробелы. Это тоже вполне нормальная неврологическая реакция. Некоторые вещи – слишком тяжелы, и ваш мозг реагирует таким образом, что подобные вещи плохо запоминаются. В дальнейшем это может проявляться по-разному.

РЕАКЦИИ ПОВТОРНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

Вполне возможно, что пережитое(-тые) событие(-тия) будет(будут) без предупреждения возникать из памяти в виде навязчивых воспоминаний (мыслей и образов) либо кошмаров. В такие моменты вы можете впасть в состояние ошеломленности и подавленности, даже если раньше вы

думали, что все уже «под контролем». Иногда это могут быть скрытые эмоции либо повторное физическое переживание сексуального насилия, будь то в форме напряженного состояния, затрудненного дыхания или повторного ощущения тех прикосновений, которые происходили во время насильственных действий.

РЕАКЦИИ ИЗБЕГАНИЯ

После пережитого сексуального насилия вам может быть трудно, когда вы будете сталкиваться с некоторыми вещами, ассоциирующимися у вас с самим событием. Поэтому вполне нормальной является реакция, когда человек полностью избегает определенных ситуаций, людей, объектов, ощущений либо мыслей, чтобы не вспоминать пережитую ситуацию. Например, вы больше не ходите по улице, где произошла та ситуация, вы больше не можете терпеть запаха сигарет, вы больше не можете смотреть определенные новости. Некоторые люди даже, боясь кошмаров, стараются не спать.

СМЕШЕНИЕ ЧУВСТВ

В течение периода, наступающего после пережитого сексуального насилия, могут произойти изменения в вашем образе мышления и в вашем самочувствии. К примеру, сексуальное насилие может отрицательно сказаться на вашем представлении о себе («Я плохой человек»), на вашем представлении о других людях («Никому нельзя доверять») либо на восприятии вами своего окружения («Мир опасен»). В водовороте таких смешанных чувств вины, стыда и сомнения – (несвоевременных, но не менее острых) – вы можете пройти кругами очень резких эмоциональных перепадов и потерять уверенность в собственных оценках событий. В некоторых случаях трудно настраиваться на положительные эмоции, что может препятствовать вашей способности общаться с другими людьми. Вам может быть труднее сосредоточиться, и вы будете быстрее раздражаться или расстраиваться. Поэтому может случиться так, что вы столкнетесь с напряженностью в отношениях или конфликтами с окружающими. Если

вы не будете знать, как справиться со всеми этими эмоциями, у вас также могут случаться вспышки гнева.

УТРАТА ОЩУЩЕНИЯ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА

Распространено заблуждение о том, что жертва сексуального насилия никогда уже больше не сможет заняться сексом либо получить от него удовольствие. Ибо такая, описанная выше, реакция избегания проявляется не у всех. Во многих случаях сексуальное насилие может приводить к утрате личного пространства. Когда в ваше личное пространство кто-то вмешивается, какая-то часть его разрушается, поэтому у вас может возникнуть впечатление, что у вас больше нет личного пространства или по меньшей мере, что вы сами его больше не ощущаете. У некоторых жертв сексуального насилия это состояние вместо избегания развивается в определенную форму гиперсексуальности. Может оказаться, что вы способны вдруг делать вещи, к которым раньше склонности не имели. Вы можете подумать: «Я не пострадал(а), ведь я все еще могу заниматься сексом». Вполне нормальным является то, что вы опосредованно стремитесь снова и снова проходить сквозь свои страдания уже в других ситуациях, например, занимаясь сексом таким же образом, что и со злоумышленником, либо вступая в отношения с людьми, которые похожи на него или чем-то его/ее напоминают. Этот процесс часто происходит бессознательно, поэтому стесняться здесь нечего.

Не реже, чем к гиперсексуальности, сексуальное насилие может приводить к легкомысленному поведению в целом. В таком случае вы можете нередко совершать рискованные поступки под предлогом того, что «это уже не имеет значения», например, употребляя избыточное количество алкоголя, много гуляя по улицам или превышая скорость с рулем. Некоторые люди также причиняют себе вред, пытаясь справиться с тем, что с ними произошло.

ТРАВМАТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ СО ЗЛОУМЫШЛЕННИКОМ

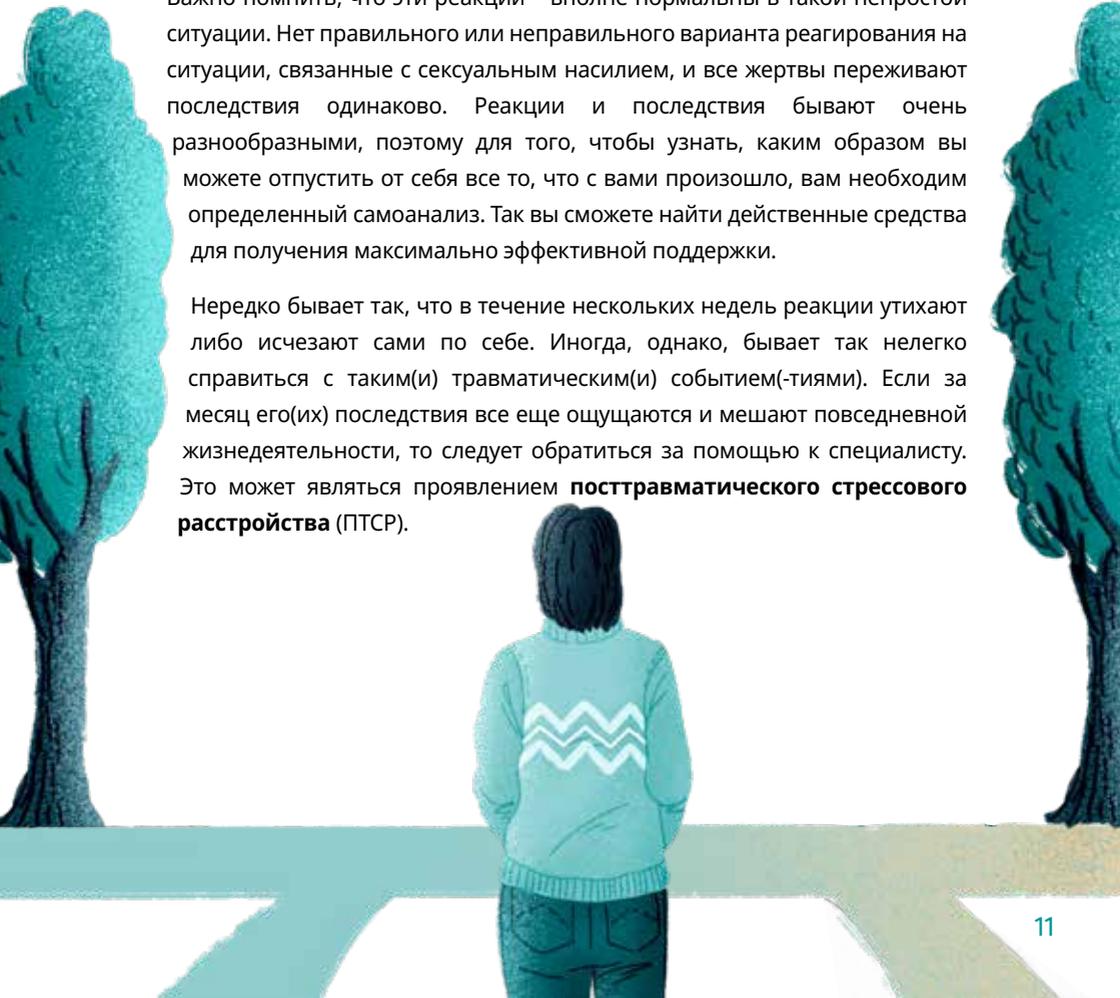
Если вы регулярно страдаете от сексуального насилия, у вас со

злоумышленником может сформироваться крепкая связь. Эта травматическая связь, известная как «Стокгольмский синдром», возникает, когда вы привязываетесь к злоумышленнику, и у вас появляются к этому человеку чувства любви или симпатии. В этом случае вы можете даже искать у обидчика утешение, но также остерегаетесь людей, которые хотят помочь вам выйти из этой пагубной ситуации, либо отталкиваете их.

ИТОГ

Важно помнить, что эти реакции – вполне нормальны в такой непростой ситуации. Нет правильного или неправильного варианта реагирования на ситуации, связанные с сексуальным насилием, и все жертвы переживают последствия одинаково. Реакции и последствия бывают очень разнообразными, поэтому для того, чтобы узнать, каким образом вы можете отпустить от себя все то, что с вами произошло, вам необходим определенный самоанализ. Так вы сможете найти действенные средства для получения максимально эффективной поддержки.

Нередко бывает так, что в течение нескольких недель реакции утихают либо исчезают сами по себе. Иногда, однако, бывает так нелегко справиться с таким(и) травматическим(и) событием(-тиями). Если за месяц его(их) последствия все еще ощущаются и мешают повседневной жизнедеятельности, то следует обратиться за помощью к специалисту. Это может являться проявлением **посттравматического стрессового расстройства** (ПТСР).



6. Реабилитация и лечение жертв сексуального насилия

Восстановление после сексуального насилия может быть **сложным процессом, во время которого вам то становится лучше, то становится снова хуже**, в котором могут быть разные этапы, которые вы, кажется, проходите по нескольку раз. Даже если этот путь каждый преодолевает по-разному, есть общие моменты, которые могут быть полезны для всех.

Старайтесь максимально удовлетворять свои **базовые потребности**, например, пить достаточное количество воды, есть и спать, планировать время для отдыха. Найдите вариант, который подходит именно вам. Ниже приводится несколько практических советов, которые могут вам пригодиться.

Постарайтесь найти поддержку у людей, которым вы можете довериться. Это могут быть друзья, члены семьи или соответствующие специалисты. Постарайтесь окружить себя как можно большим количеством людей, готовых вас выслушать, либо иметь по меньшей мере одного человека, к которому вы можете обратиться, когда вам будет трудно, даже если это будет просто встреча на кофе или прогулка, чтобы отвлечься. Вам не обязательно рассказывать всему миру подробности произошедшего, но понимание, поддержка и утешение могут вам очень помочь.



Помните о том, что вам никоим образом не нужно стесняться того, что вы не хотите выбираться из этого сами. В этом случае справиться с ситуацией вам может помочь **служба сопровождения**. Существуют разные виды способной вам помочь терапии, начиная от обычной беседы и заканчивая практикой десенсибилизации движений глаз и терапии повторной обработки (EMDR). В рамках **курса психотерапии**, ориентированной на работу с полученными травмами, вы научитесь находить нужные слова для описания своих болезненных ощущений и ошеломляющих воспоминаний. Такое сопровождение осуществляется в форме бесед, происходящих в полной конфиденциальности и в абсолютной безопасности, что позволяет отпустить от себя этот тяжелый опыт. Некоторым людям наилучшей поддержкой служит практика **EMDR** или любая другая терапия, ориентированная на манипуляции с телом.

Остальные же пострадавшие ощущают поддержку в **группах обсуждения**. Очень полезным может быть общение с людьми, которые пережили то же, что и вы, и возможность говорить об этом в безопасном окружении. Это может вызвать у вас ощущение того, что вас понимают.

В конце данной брошюры вы найдете больше информации о том, где найти подобную помощь и такие организации.



7. Мифы о сексуальном насилии: правда или неправда?



Большинство пострадавших с легкостью рассказывают о том, что с ними произошло.

Некоторые пострадавшие сразу рассказывают, что с ними произошло. Другим для того, чтобы об этом рассказать, нужно несколько месяцев, даже лет. Некоторые об этом не говорят никогда.

Нередко жертвы не отдадут себе отчет в том, что это было сексуальное насилие. Иногда злоумышленник манипулирует ими с тем, чтобы они молчали, говоря им, например: «никто тебе не поверит» или «ты очень расстроишь свою маму, разве ты этого хочешь?» «Нашей семье придет конец».

Будучи в роли жертвы, вы можете испытывать огромный стыд за произошедшее. Вы можете думать, что это ваша собственная вина, или переживать, что люди из вашего окружения вам не поверят или не поддержат вас в достаточной мере. Поэтому многие жертвы сексуального насилия, совершенного злоумышленниками, которые им знакомы, либо членами их семей, прежде чем поговорить с кем-то о случившемся, просто ждут, пока они станут взрослыми или больше не будут жить дома.



Многие пострадавшие чувствуют себя виновными, поскольку считают, что они сами спровоцировали это сексуальное насилие.

После пережитого жертвы нередко задаются вопросом о том, совершили ли они что-то такое, что привело к тому, что они подверглись тому сексуальному насилию, например: «Была ли на мне вызывающая одежда? Разве мой танец был слишком откровенным? Может я много выпил(а)? Я недостаточно четко сформулировал(а) свое «нет»? Может я неправильно оценил(а) ситуацию?»

Помните о том, что за произошедшее ответственен только злоумышленник. Этот человек перешел ваши границы. Независимо от обстоятельств, при которых имело место сексуальное насилие, вы ни в чем не повинны.



Как правило, человек, совершивший сексуальное насилие, жертве не знаком.

Виновниками совершения сексуального насилия обычно бывают люди, которые нам знакомы, например, это партнер, друг, одноклассник, член семьи, коллега и т.д. Среди жертв взрослого возраста только в 14,2% случаев виновниками сексуального насилия были незнакомцы. Среди детей это наблюдается в 16,6% случаев.

Поскольку мы исходим из того, что с людьми, которых мы знаем, мы в безопасности, иногда бывает трудно поверить в том, что именно такой человек может совершить сексуальное насилие. Поскольку это может быть кто-то дорогой вам, трудно бывает признать то, что произошло, говорить об этом или обратиться с заявлением в компетентные органы.



Сексуальное насилие всегда сопровождается физическим насилием.

Сексуальное насилие может сопровождаться физическим насилием, но это не всегда так. В рамках описанных выше начальных реакций вы можете сопротивляться или пытаться убежать, но вы также можете пребывать в полном оцепенении. В последнем случае сексуальное насилие часто совершается без физического насилия, но из-за этого оно менее тяжким преследованием не считается.

Если вы оказались в роли жертвы, отсутствие физического насилия вынудит вас усомниться в том, что это действительно было изнасилование. Очень важную роль в сексуальном насилии также может играть и такой аспект, как психологическое насилие. Оно может варьироваться от легкой манипуляции до шантажа и угроз.

- Человек может быть старше, выше или сильнее вас, свободнее высказываться либо иметь больший авторитет. Более высокий социальный статус или более высокое финансовое положение также могут оказывать давление и вас запугивать.
- Другой человек может пытаться убедить вас или продолжать настаивать, заставляя вас тем самым шаг за шагом передвигать границы своего личного пространства. В таком случае вы уже не осознаете, когда ситуация зашла слишком далеко, но чувствуете, что это было неправильно.
- Этот человек может манипулировать вами утверждениями типа «другие тоже так делают, кстати» или «я думал(а), мы настоящие друзья», «ты ведь меня любишь?», «это часть наших отношений».
- Человек может угрожать вам: «если ты этого не сделаешь, я всем скажу, что ты трус(иха)», «...я выложу это фото в Интернет», «...я позабочусь о том, чтобы тебя не взяли на эту работу» или «...я тебя брошу».
- Иногда человек пользуется также тем, что вы находитесь под влиянием алкоголя или наркотиков, пребываете в печали, ощущаете себя одиноко, пребываете в нужде или больны.



Злоупотребление сексуального характера в семейных отношениях является формой сексуального насилия.

Под злоупотреблением сексуального характера мы подразумеваем сексуальное насилие в вашей паре либо внутри вашей семьи. Злоумышленником бывает отец, отчим, дедушка, бабушка, партнер, дядя или тетя, двоюродный брат или двоюродная сестра, (сводный) брат или (сводная) сестра. Так как они являются частью семьи, и вы исходите из того, что они о вас заботятся, иногда трудно поверить в то, что эти люди могут совершать сексуальное насилие. И именно потому, что вы их любите, от них зависите или часто их видите, так трудно о них рассказывать или подавать на них заявление.

Таким образом, виновные действия сексуального характера, совершаемые в семейном кругу, также являются формой сексуального насилия.



В принципе, любой половой акт должен совершаться с согласия.

Направленные на вас действия сексуального характера происходят постепенно. На каждое такое действие вы фактически должны повторно давать четкое согласие. То, что вы с удовольствием целуетесь и ласкаетесь обнаженными, не означает, что вы готовы переходить к оральному сексу или проникновению. Поэтому вы можете сказать «ДА» одному действию, но сказать «НЕТ» другому. В этом контексте действует следующее правило: молчание не (обязательно) является согласием!



Очень трудно сказать «нет» злоумышленнику, который заботится о вас или с которым вы вместе живете.

В некоторых отношениях или ситуациях трудно другому человеку сказать «нет». Иногда это бывает потому, что вы живете вместе, вместе едите или развлекаетесь. Вы можете переживать по поводу того, что сказанное злоумышленнику «нет» скажется не только на вас самих, но и вашей семье и вашем будущем. Иногда создается впечатление, что умалчивание факта сексуального насилия оградит других членов семьи от переживаний, насилия или сексуальных притязаний. Однако при таких обстоятельствах сексуальное насилие может продолжаться, причем защищенным будет злоумышленник, а не вы или другие люди, с которыми вы вместе живете.



Если злоумышленник говорит, что им руководит любовь, то это не сексуальное насилие.

Многие злоумышленники путают любовь с направленным на другого человека сексуальным поведением. Именно потому, что это человек, которого вы лично знаете, вы исходите из того, что можете ему доверять, и что у него относительно вас только хорошие намерения. Заботиться о вас, обнимать вас, успокаивать, помогать вам одеваться или принимать душ... может только человек, проявляющий заботу и внимание. Но сделанные в знак заботы замечания сексуального характера, типа «я хочу показать тебе, как нужно заниматься любовью», тоже могут быть проявлением сексуального насилия.



8. Практические советы

Когда совершается сексуальное насилие, нарушаются физические границы вашего пространства, поэтому очень важно восстановить зону безопасности на физическом уровне. Вот несколько советов по поводу того, как вернуть вашему телу ощущение спокойствия и безопасности.

Важным элементом восстановления после полученного травматического опыта является ежедневный уход.

- Выработайте в себе регулярные привычки в питании и сне: ешьте по фиксированному графику, даже если вы не голодны; ложитесь спать в одинаковое время, даже если вам тяжело уснуть или вы не ощущаете усталости.
- Приучите себя планировать каждый день (например, ходить в школу, пить кофе в доме своей бабушки, выгуливать собаку, выполнять задания, наводить порядок, заниматься спортом с другом и т.п.).
- Достаточно отдыхайте: старайтесь высыпаться, занимайтесь делами, которые вас расслабляют, и на время поставьте планку своих ожиданий на уровень ниже обычного. Ваше тело также должно физически восстановиться после травматического события.
- Находитесь в постоянном движении: не разрешайте своему телу «спать», ходите, а также прыгайте на скакалке или катайтесь на велосипеде. Не делайте больших нагрузок, учитывайте текущие физические возможности своего тела.



- Оставайтесь на связи с другими людьми: социальные контакты являются важным элементом восстановления. Другие люди могут вам посочувствовать, вас поддержать, порадовать или помочь вам отвлечься. Прежде всего, общайтесь с людьми, которые вас понимают и поддерживают.
- Сосредоточьтесь на своих мечтах и желаниях: возможно, у вас на будущее были всяческие мечты, желания и планы, большие или малые. Даже если у вас создается впечатление, что их у вас отняли: это не так! Запишите себе свои мечты и планы. Они будут служить лучиками света в темное время.

Есть также более специфичные способы справляться с тяжелыми моментами. В такие моменты ваше тело напряжено, вы боитесь, скучаете либо злитесь, на вас накатываются всевозможные воспоминания. Ниже приведена информация, которая поможет вам преодолевать такие трудные моменты.

Шаг первый – осознать напряженность своего тела. Простой способ оценить свое состояние – сосчитать от 0 до 10. Сосредоточьте внимание на своем дыхании, напряженности мышц, частоте сердечных сокращений.

Следуя изложенным ниже советам, вы сможете снова почувствовать напряженность своего тела и посчитать, чтобы оценить степень напряженности.



- Сознательно двигайте телом: в тяжелые моменты напряженности попробуйте изменить позу (если стоите, присядьте или походите, если сидите, встаньте или походите) или сознательно подвигайте какой-нибудь частью тела (это может быть просто мизинец, или вся рука, или нога и т.д.).
- Смотрите, слушайте, задействуйте свои чувства: оглянитесь вокруг и назовите (вслух) 5 вещей, на которые вы внимательно и сосредоточенно смотрите (например, цвета в небе или комнате, предметы и т.д.). Назовите (вслух) 5 вещей, к которым вы сосредоточенно прислушиваетесь (например, проезжающий рядом автомобиль, шум системы отопления и т.п.) и назовите (вслух) 5 вещей, которые вы воспринимаете или чувствуете (например, покалывание в животе, кусание свитера и т.д.).
- Когда вы очень напряжены, вы можете смочить запястья, голову или шею холодной водой: это поможет вам снова что-то ощущать и контролировать свои ощущения.
- Танец (например, Макарена или что-то подобное): топайте ногами об пол, шевелите пальцами ног, делайте вращательные движения руками, махи руками, сжимайте кулаки, затем снова медленно расслабляя руки.
- Спокойное и осознанное дыхание животом: положите руку на живот, делайте вдох в течение 3 секунд, на 2 секунды задерживайте дыхание и делайте выдох в течение 4 секунд.
- Верните себе свое тело: внимательно принимайте душ, сознательно массируйте себя лосьоном для тела, мягкими движениями массируйте голову или ноги.
- Убедитесь в том, что вы находитесь здесь и сейчас: посмотрите вокруг себя, проговорите дату вслух, опишите, где вы находитесь, что видите.

- Безопасное место: попробуйте представить себя в том месте, где вы будете чувствовать себя в полном покое и полной безопасности, и которое будет принадлежать только вам. Это может быть реальное или воображаемое место (ваш диван дома, воздушный шар, место с хорошим видом, где вы когда-то были, и т.д.).
- Возьмите (теннисный) мячик и начните бросать его в стену и снова ловить или переключать его из руки в руку.
- Сознательно сделайте глоток воды и прополощите рот или осторожно проглотите воду. Когда вы напряжены, ваше тело не производит слюны, и во рту пересыхает – попейте, это расслабит ваше тело.
- Запишите имена всех людей, которые вызывают у вас положительные эмоции или к которым вы можете обратиться; не стесняйтесь связаться с кем-то из них, если вы чувствуете себя плохо. Они могут вас утешить, успокоить, отвлечь. Иногда для того чтобы восстановить самообладание, достаточно просто услышать их голос.
- Составьте плейлист из любимых песен. Прослушайте их и почувствуйте, что нужно вашему телу: слушайте негромко, пойте, потанцуйте и подвигайтесь. Музыка действует на глубинном уровне мозга, создавая атмосферу покоя и легкости.

Теперь снова ощутите напряженность своего тела – сосредоточьтесь на своем дыхании, пульсе, напряженности мышц. Сосчитайте от 0 до 10 и сравните свое состояние с состоянием, которое у вас было перед выполнением упражнений. Если напряженность уменьшилась недостаточно, пробуйте другие упражнения, пока не почувствуете себя лучше.

9. Куда я могу обратиться с вопросами и жалобами?

Центр поддержки жертв сексуального насилия: все контактные данные можно найти по адресу: <https://sac.belgium.be>. Если вы его уже посещали, то судебно-медицинский персонал в течение определенного периода времени будет продолжать наблюдать за вами в телефонном режиме, отвечая на все интересующие вас вопросы, оказывая вам поддержку и внимательно вас выслушивая. Также вам предложат психологическую поддержку.

Интимные фотографии, на которых изображены вы, были без вашего разрешения опубликованы в сети Интернет? Чтобы получить помощь в этом деле и узнать, как сообщить о таких изображениях на платформах, вы посетите веб-сайт **Института равенства женщин и мужчин**, где вы найдете руководство с соответствующими разъяснениями: <https://igvm-iefh.belgium.be>.

Колофон

Издатель

Институт равенства женщин и мужчин
Пляс-Виктор-Орта 40, 1060 г.Брюссель
02 233 44 00
equality.womenmen@iefh.belgique.be
<https://igvm-iefh.belgium.be>

Ответственный редактор

Мишель Пастель, директор Института равенства женщин и мужчин

Авторы

Инсе Ван Мелькебеке, Бо Ван ден Бульке, Сара Вандевалле, Ханна Ван Дингенен (SAC Ghent)

Редактура и коррективы

Софи Ван Рит (Punt VZW)

Концепция

gevaertgraphics.be

Иллюстрация

Rutger Van Parys – gevaertgraphics

Регистрационный номер

D/2023/10.043/8

Обязанности, должности и звания, упоминаемые в настоящей публикации, относятся к лицам любого пола или любой гендерной идентичности.

Данный текст является переводом с нидерландского языка.

Эта публикация также доступна на нидерландском, французском, немецком, английском, арабском, итальянском, украинском, польском, португальском, румынском, испанском и турецком языках.

