

# الاعتناء بنفسك

## ما المشاعر التي قد تخالجك

إذا كنت قد تعرضت للعنف الجنسي / الاعتداء الجنسي / لعنف من الشريك الحميم، فقد تفاجئك ردود أفعالك العاطفية. قد تشعر بطيف من ردود الفعل العاطفية أو تتفاجأ بشعورك بالهدوء. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لشعورك؛ المشاعر التي تحس بها هي الأنسب لك.

قد تشعر بأن ما حدث لك هو خطأك. يرجى أن تعلم أن الأمر ليس كذلك، فليس عليك أي لوم في هذا الحادث. أنت لست السبب في حدوث هذا ولا تستحقه.

يصعب التفكير بوضوح عندما تتعرض لصدمة. قد تجد نفسك تقوم بأشياء لا تتوقع من نفسك أن تفعلها. قد تكون هذه فترة مشوشة ومربكة. يستغرق التعافي بعد تعرضك للاعتداء وقتاً وطاقة؛ قد لا تشعر بالتحسن على الفور. تحلى بالصبر مع نفسك وامنح نفسك الوقت الذي تحتاجه لمعرفة كيف أثرت هذه التجربة عليك.

قد تجد أنك تعاني من مجموعة من ردود الفعل الجسدية والعاطفية، بما في ذلك:

- شعور بالضياع، أو الوحدة أو الانقطاع عما حولك
- شعور بأن لا أحد يفهم ما مررت به أو ما تحس به حالياً
- شعور بالارتباك أو عدم القدرة على التفكير بوضوح
- تغير في عادات الأكل و / أو غثيان
- تعب قد يكون مفاجئاً أو متقطعاً
- تغيرات في أنماط نومك
- صداع وتوتر
- شعور بالحزن والفقْد
- إعادة إحياء التجربة في شكل أفكار و / أو مشاهد التذكر
- تغير في الطريقة التي تشعر بها تجاه العلاقات الحميمة
- شعور بالانزعاج عند القرب من الآخرين أو ملامستهم لك
- عدم القدرة على الثقة بالآخرين
- شعور بالخوف، مثل الخوف من أن تكون وحدك أو الخروج ليلاً
- شعور بالتوتر أو القلق
- شعور بانخفاض الثقة بالنفس

من المهم أن تفهم أن المشاعر التي تحس بها هي جزء من عملية الشفاء. قد تساعدك ردود الفعل هذه على فهم كيفية تأثير التجربة عليك. يُعد أخذ الوقت الكافي لفهم ردود الفعل هذه جزءاً مهماً من عملية التعافي. من المهم أن تعتني بنفسك، وأن تطلب الدعم، وأن تحصل على إجابات لأية أسئلة قد لا تزال لديك بعد قراءة هذه المعلومات. هناك أيضاً خطوط دعم للأزمات على مدار 24 ساعة، والمتوفرة بلغات مختلفة يمكنك الاتصال بها إذا احتجت إلى دعم فوري أو بعد ساعات العمل.

# الاعتناء بنفسك

## إبلاغ الشرطة

يعرف بعض الناس على الفور ما إن كانوا يرغبون في إبلاغ الشرطة أم لا. لا يكون البعض متأكدين مما يريدون القيام به. قد تحتاج إلى معلومات إضافية قبل اتخاذ هذا القرار المهم. لا تسمح لأي شخص بالضغط عليك لاتخاذ قرار بشأن الأمور القانونية قبل أن تكون مستعداً لذلك. يجب أن تمنح نفسك الوقت الكافي لاتخاذ القرار المناسب لك.

في مركز علاج الاعتداء الجنسي / العنف المنزلي، لديك خيار تخزين أدلة الطب الشرعي لمدة سنة واحدة (إذا أردت استكمال مجموعة أدلة الاعتداء الجنسي). الغرض من ذلك هو منحك الوقت الذي تحتاجه لاتخاذ هذا القرار. إذا قررت تسليم مجموعة الأدلة للشرطة، تتوفر ممرضات للمساعدة في ذلك. تذكر أنه لا شيء يتم دون موافقتك؛ فأنت من يتخذ القرارات.

# الاعتناء بنفسك

## تقنيات لاجتياز الأوقات الصعبة

### التنفس العميق

- اجلس أو قف في وضعية مريحة
- استنشق ببطء من الأنف (وادفع المعدة للخارج)
- أمسك نفسك لبضع ثوان
- ازفر بنفث الهواء ببطء
- كرر ذلك عدة مرات
- حاولنقل تركيزك من التنفس إلى الشعور بالاسترخاء

### التأمل

- اجلس في وضعية مريحة
- قلل من مشتتات الانتباه
- ركز ذهنياً على كلمة أو فكرة أو صورة هادئة
- تنفس بعمق
- إذا شعرت بأفكار تطفلية أو مخيفة، دعها تمر

### التصوّر

- تخيل بيئة هادئة، سواء كانت حقيقية أو متخيلة
- تخيل نفسك في هذا المكان
- انظر حولك إلى التفاصيل المرئية
- انتبه إلى روائح وأصوات ومشاعر وأحاسيس معينة
- ركز على الهدوء الذي تشعر به في هذا المكان

# الاعتناء بنفسك

## استراتيجيات للمساعدة في تدبير مشاهد التذکر والقلق الشديد و / أو الذعر

يشار إلى الاقتراحات التالية باسم "تقنيات الارتكاز":

1. ابحث عن مكان ساكن وهادئ.
  2. تنفس بعمق عبر أنفك. يزيد هذا من تدفق الهواء إلى رئتيك ويساعد على تقليل معدل ضربات القلب ورد فعل الذعر. ازفر عبر فمك.
  3. لا تحاول السيطرة على ردود أفعالك أو محاربتها. اقبلها ودعها تمر، مذكراً نفسك بأن الذعر ليس خطيراً وسوف يمر.
  4. ثق في شخص ما، وإذا شعرت بالارتياح، أخبره بما تشعر به.
  5. تحرك أو انخرط في نشاط بدني.
  6. ركز على الأشياء البسيطة من حولك. يجد بعض الناس أنه من المفيد المرور عبر سلسلة يمكنهم من خلالها تحديد خمسة أشياء يمكنهم رؤيتها، وخمسة أشياء يمكنهم سماعها، وخمسة أشياء يمكنهم شمها، والاستمرار في العملية حتى يهدأ الذعر.
  7. امس الأرضية والأشياء المادية من حولك. تساعدك هذه الإجراءات على الشعور بالارتكاز بطريقة ما. على سبيل المثال، ثبت قدميك على الأرض، وذكّر نفسك بالوقت والتاريخ الحاليين. تنفس ببطء وبشكل منتظم عبر أنفك لتقليل فرط التهوية المحتمل.
  8. استخدم الحديث الإيجابي إلى النفس مع التنفس البطيء.
  9. اسأل نفسك، "ما أكثر شيء داعم يمكنني القيام به لنفسي الآن؟"
- جرب استراتيجيات مختلفة عندما تشعر بالتوتر أو القلق أو الانزعاج. بمرور الوقت، ستتعلم الاستراتيجيات التي تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك.

# الاعتناء بنفسك

## كيف تحسّن نومك

فيما يلي اقتراحات قد تساعد في تحسين نومك:

1. مارس الرياضة خلال النهار، ويفضل أن يكون ذلك في أواخر فترة بعد الظهر قبل العشاء. من الأفضل ممارسة تمارين الأيروبيكس (20 دقيقة أو أكثر)، لكن المشي السريع لمدة 45 دقيقة إلى ساعة مفيد.
2. حاول أن تحافظ على ثبات الأوقات التي تنام وتستيقظ فيها، حتى لو كنت متعباً في الصباح.
3. لا تحاول أن تجبر نفسك على النوم. إذا لم تتمكن من النوم بعد 20-30 دقيقة في السرير، حاول الانخراط في نشاط يبعث على الاسترخاء. عد إلى السرير عندما تشعر بالنعاس.
4. (تجنب الوجبات الدسمة قبل النوم أو الذهاب إلى الفراش وأنت جائع (قد يفيد تناول وجبة خفيفة قبل النوم).
5. تجنب شرب الكحول قبل النوم.
6. تمتع بوقت هادئ خلال آخر ساعة أو ساعتين من اليوم. تجنب النشاط البدني أو الذهني المحموم خلال هذا الوقت.
7. قلل من استهلاك الكافيين والنيكوتين بقدر الإمكان. إذا كان لابد من تناول الكافيين، فتناوله في وقت مبكر من اليوم.
8. طوّر طقوساً للنوم قبل موعد النوم. هذا نشاط للقيام به كل ليلة قبل النوم.
9. حاول تجنب القيلولة أثناء النهار.
10. لا تدع نفسك تخاف من عدم النوم. حاول تقبل الليالي التي لا تستطيع فيها النوم. كلما قللت من مصارعة أو مقاومة أو خشية الأرق، تزداد احتمالية زواله.
11. تحدث عن مشاعرك وعواطفك وأفكارك مع شخص داعم، والذي يمكن أن يكون صديقاً أو فرداً من العائلة أو مستشاراً. قد يساعد الحصول على مزيد من الدعم العاطفي والتعبير عن مشاعرك في تحسين نومك.