

关爱自己

您可能会有感受

如果您经历过性暴力、性侵犯，或者亲密伴侣的暴力对待，您可能对自己的情绪反应感到惊讶。您可能会有各种情绪反应，或被自己的冷静感到惊讶。无论您有何感觉都没有对错之分。您正在经历正是适合于您自己的情绪。

您可能会觉得发生在您身上的事情是您的过错。请注意，事实并非如此。您在这起事件中无需承担任何责任。您没有促使这一切发生，也不应受到这样的对待。

当您遭受了创伤时，您会感到难以理清头绪。您可能会发现自己在做一些没有料到自己会做的事情。这时候，您可能会感到困惑和无所适从。在您受到侵犯后，您需要时间和精力来治愈创伤；您可能不会马上好转。对自己耐心一些，给自己足够的时间来弄清楚这段经历对您有什么影响。

您可能会发现自己正在经历一系列的身体反应和情绪反应，这包括：

- 迷失感、孤独感或失去联系的感觉
- 一种无人理解您曾经历或正在经历什么的感觉
- 感到困惑或无法清晰思考
- 饮食习惯出现改变和/或恶心
- 突发或偶发的疲倦感
- 睡眠模式出现改变
- 头痛和紧张
- 悲痛和失落的感觉
- 脑海中闪过一些想法或曾发生的事情，而再次体会到当时的感受
- 您对亲密关系的感受有变
- 与他人亲近或被他人触摸时的不适感
- 无法信任他人
- 恐惧感，例如害怕独自一人或晚上外出
- 感到紧张或焦虑
- 感到自信心不足

请谨记，您感受到的所有情绪都是创伤愈合的过程之一。这些反应可以帮助您了解发生在您身上的事情对您有何影响。花一些时间去了解这些反应也是恢复过程的重要组成部分。请好好照顾好自己、寻求支持，并在阅读此信息后去寻求答案，解决您可能仍有的任何疑问。这里还有各种语言的24小时危机支持热线，如果您需要即时支持或非办公时间支持服务，请随时致电。

关爱自己

向警方报案

有些人立即知道他们是否希望向警方报案；有些人不确定他们想做什么。在做出此重要决定之前，您可能需要更多信息。在您准备好之前，不要让任何人强迫您做出涉及法律的决定。您必须给自己足够的时间做出适合您的决定。

在性侵犯/家庭暴力治疗中心，您可以选择将法医证据存储一年（如果您希望通过性侵犯证据工具包完成采证）。这是为了让您有充分的时间去做出决定。如果您决定将证据工具包交给警方，护士可以为您提供协助。请记住，在未经您同意的情况下，不会有任何事情发生；只有您有权利做出决定。

关爱自己

渡过难关的技巧

深呼吸

- 舒适地坐着或站着
- 通过鼻子慢慢吸气（并自胃部排出）
- 闭气几秒钟
- 呼气，慢慢吐出空气
- 重复数次
- 尝试将注意力从呼吸动作转移到放松的体感

冥想

- 舒适地坐着
- 减少分心
- 精神专注于某个让你感到平和的词语、想法或画面
- 深呼吸
- 如果您感到有侵入性或可怕的想法，让它们自然消失

视觉化想象

- 想象一个真实或虚构的平静环境
- 想象一下自己处于这种环境中
- 用心眼去环顾四周的细节
- 注意特定的气味、声音、感觉、感官
- 专注于您在这个环境中感受到的平静

关爱自己

控制策略：闪现的经历、强烈的焦虑感和/或恐慌感

以下建议称为“接地技术”（grounding technique）：

1. 找一个让你感到平静的安静空间
2. 用鼻子深呼吸。这增加了流向肺部的气流，有助于降低心率和舒缓恐慌反应。用嘴呼气。
3. 不要试图控制或抵抗您的反应。接受你的反应、让他们自然褪去，告诉自己虽然感到恐慌但并不危险，而且一切都会过去。
4. 向他人倾诉。如果您愿意，请把您的感受告诉他人。
5. 四处走走或进行体育锻炼。
6. 专注于您周围的简单物体。有些人发现按照序列进行默念会有所帮助，例如找出五种他们可看到的事物、五种他们可听到的事物、五种他们可闻到的事物，并继续重复这个过程，直到恐慌感消退。
7. 触摸地板和您周围的物件。这些动作可以在某种程度上帮助您感到踏实。例如，将脚踏在地板上，提醒自己当前的时间和日期。通过鼻子缓慢而有规律地呼吸，避免过度换气的情况出现。
8. 与自我进行积极的对话并缓慢呼吸。
9. 问问自己，“我现在做些什么事情最能够支持我自己？”

当您感到紧张、焦虑或不安时，尝试使用不同的策略。随着时间的推移，您将了解最适合您的策略。

关爱自己

如何改善睡眠

以下是可能有助于改善睡眠的建议：

1. 进行锻炼，最好的时机是在晚餐前的傍晚时分。有氧运动（20分钟或以上）更好，但45分钟到一个小时的竞走也会有所帮助。
2. 试着遵循固定的作息安排，即使您早上起床感到很累也请继续坚持。
3. 不要强迫自己入睡。如果您在床上躺20至30分钟后仍无法入睡，请尝试进行轻松的活动。当您困倦时再回到床上。
4. 避免在吃完大餐后或饿着肚子上床睡觉（睡前吃些小点心可能会有帮助）。
5. 避免在睡前饮酒。
6. 在一天中的最后一两个小时里保持宁静。在此期间，避免剧烈的身体或精神活动。
7. 尽可能减少咖啡因和尼古丁的摄入量。如果您必须摄入咖啡因，请尽早摄入。
8. 在睡前养成固定的入睡习惯。这指的是您每晚上床睡觉前都会做的一项活动。
9. 尽量避免在白天小睡。
10. 不要因为自己未能入睡而感到害怕。努力接受自己在某些夜晚无法入睡的事实。您越不反抗、越不抗拒或越不害怕失眠，失眠自行消失的可能性就越大。
11. 与能够支持您的人员谈论您的感受、情绪和想法。他们可以是您的朋友、家人或辅导员。获得更多情感支持、更频繁表达你的感受，有助改善您的睡眠。