

關愛自己

您可能會有的感受

若您曾經歷性暴力、性侵犯，或者親密伴侶的暴力對待，您可能會對自己的情緒反應感到驚訝。您可能有各種情緒反應，或被自己冷靜而感到震驚。無論您有何感覺都並無對錯之分。您正在經歷的正是適合您自己的情緒。

您或者會感到發生在自己身上的事情是自己的過錯。請理解事實並非如此，您對此事件無需承擔任何責任。您沒有導致此事發生，也不應受此對待。

在您經歷創傷後，您會感到難以理清思緒。您可能發現自己在做一些自己沒有料到會做的事。這時候您可能感到困惑且不知所措。您受到侵犯後需要時間和精力來治愈；您可能不會馬上好轉。對自己保持耐心，給予自己所需時間去弄清楚這段經歷如何影響到自己。

您可能會發現自己正經歷著一系列身體和情緒反應，這包括：

- 失落感、孤獨感或失去聯繫的感覺
- 一種無人理解自己經歷過或現正經歷的是甚麼感覺
- 感到困惑或無法清晰思考
- 飲食習慣改變和 / 或噁心
- 突發或偶發的疲倦感
- 睡眠習慣改變
- 頭痛和緊張
- 悲痛和失落的感覺
- 腦海中閃過一些想法或曾發生的事情，而再次體會到當時的感受
- 您對親密關係的感受改變
- 與他人親近或被他人觸摸時的不適感
- 無法信任他人
- 恐懼感，例如害怕獨自一人或晚上外出
- 緊張或焦慮的感覺
- 感到自信心不足

重要的是理解自己所產生的情緒都是治愈過程的一部份。這些反應有助您理解此事件對您有何影響。花時間去了解這些反應也是康復過程的重要組成部分。重要的是要照顧好自己、尋求支援，在閱讀此資訊後去尋求答案，解答您可能仍有的任何疑問。這裏還有各種語言的 24 小時危機支援熱線，如果您需要即時支援或非辦公時間的支援服務，請隨時致電。

關愛自己

向警方報案

有些人立即知道他們是否希望向警方報案；有些人不確定他們想做什麼。在作出此重要決定之前，您可能需要更多資訊。在您準備好之前，沒有任何人可以強迫您對法律事務作出決定。您必須給自己足夠的時間作出適合自己的決定。

在性侵犯 / 家庭暴力治療中心，您可以選擇將法醫證據儲存一年（如果您希望透過性侵犯證據工具包完成採證）。這是為了讓您有充分的時間作出決定。如果您決定將證據工具包交給警方，護士將會為您提供協助。請記住，在未經您同意的情況下，不會有任何事情發生；只有您有權利作決定。

關愛自己

渡過難關的技巧

深呼吸

- 舒適地坐著或站著
- 透過鼻子慢慢吸氣（並自胃部推出）
- 閉氣幾秒鐘
- 呼氣，慢慢吹出空氣
- 重複數次
- 嘗試將注意力從呼吸轉移到放鬆感

冥想

- 舒適地坐著
- 減少分心
- 精神專注於一個讓您感到平和的詞語、想法或畫面
- 深呼吸
- 如果您覺得有侵入性或可怕的想法，讓它們自然消失

視覺化想像

- 想像一個真實或虛構的平靜環境
- 想像一下自己處身於此環境中
- 用心眼去環顧四周的細節
- 注意特定的氣味、聲音、感覺、官感
- 專注於您在這個環境中感受到的平靜

關愛自己

控制策略：腦海中閃過的經歷，強烈的焦慮感和／或恐慌感

以下建議稱為「接地技術」（grounding technique）：

1. 找一個讓你感到平靜而安靜空間
2. 用鼻子深呼吸。這增加了流向肺部的氣流，並有助於降低心率和舒緩恐慌反應。用嘴呼氣。
3. 不要試圖控制或抵抗您的反應。接受你的反應並讓其自然消失，提醒自己雖然感到恐慌但並不危險，而且一切都會過去。
4. 向他人傾訴，如果您願意，請把您的感受告知他人。
5. 四處走走或進行體育鍛煉。
6. 專注於您周圍的簡單物體。有些人發現按照序列進行默念會有幫助。在這個序列中，他們辨別了自己可以看到的五件事物，他們可以聽到的五件事物，他們可以聞到的五件事物，並繼續重複這個過程，直到恐慌感消退。
7. 觸摸地板和您周圍的物件。這些動作在某種程度上有助感到接地。例如，將腳踏在地板上，提醒自己當時的時間和日期。透過鼻子緩慢而有規律地呼吸，避免的過度換氣。
8. 與自己積極自我對話搭配緩慢的呼吸。
9. 問問自己，「我現在做些甚麼事情最能支持我自己呢？」

當您感到緊張、焦慮或不安時，嘗試使用不同的策略。隨著時間的推移，您將瞭解最適合您的策略。

關愛自己

如何改善睡眠

以下是可能有助於改善睡眠的建議：

1. 進行鍛煉，最好的時機是在晚餐前的傍晚時分。有氧運動（20 分鐘或更久）更好，但 45 分鐘到一個小時的快走也有幫助。
2. 即使您早上醒來感到很累，試著遵循固定的作息安排。
3. 不要強迫自己入睡。如果您在床上躺 20 至 30 分鐘仍無法入睡，請嘗試做些輕鬆的活動。當您覺得睏倦時，回到床上。
4. 避免在吃完大餐後或餓著肚子上床睡覺（睡前吃些小點心可能會有幫助）。
5. 避免睡前飲酒。
6. 在一天中的最後一兩個小時保持安靜。在此期間，避免劇烈的身體或精神活動。
7. 儘可能減少咖啡因和尼古丁的攝入量。如果您必須攝入咖啡因，請盡早攝入。
8. 在睡前養成固定入睡的習慣。這指的是您每晚上床睡覺前都會做的一項活動。
9. 盡量避免在白天小睡。
10. 不要因自己未能入睡而感到害怕。努力接受您在某些夜晚無法入睡的事實。您越不去反抗、越不抗拒或害怕失眠，失眠自行消失的可能性就越大。
11. 與能夠支持您的人員談論感受、情緒及想法。他們可以是您的朋友、家人或輔導員。取得更多的情感支持、更頻繁地表達您的感受有助您改善睡眠。