

خود مراقبتی در خشونت خانگی



خودمراقبتی در خشونت خانگی

"کارد به استخونم رسیده بود. وسایلم رو از خونه بیرون ریخت، در ماشینم روداغون کرده بود. منزوی شدم، همه‌ی دوستانمو از دست دادم. سیلابی از بی احترامی و ناسزا، روون بود. اجازه صحبت کردن با کسی رونداشتم. اعتماد به نفسمو گرفته بود، هیچ کاری روتوی وقت خودش نمی تونستم انجام بدم."

خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک عضو، علیه عضو یا اعضای خانواده استفاده می شود. شخص قربانی، همسر فعلی، همسر سابق یا یکی از اعضای خانواده می باشد.

انواع خشونت خانگی

خشونت جسمی: خشونت جسمی با رفتارهایی مانند با ناخن خراشیدن، گاز گرفتن، چنگ زدن، تکان دادن، تنه زدن، هل دادن، پرت کردن، پیچ و تاب دادن، مشت زدن، سیلی زدن، اقدام به خفه کردن و سوزاندن مشخص می شود.

خشونت روانی: خشونت روانی شامل تهدید، حمله به اموال و دارایی، حمله به حیوانات اهلی منزل، آزار عاطفی، جداسازی، منزوی کردن و استفاده از کودکان علیه زن است. اما در نگاهی فراگیرتر به مفهوم خشونت خانگی به ویژه در بعد روانی، خشونت گاه طیف وسیع تری از رفتارها مانند کنترل رفتارها و تعیین آنچه زن می تواند انجام دهد یا نمی تواند، محروم کردن از اطلاعات، خرج کردن پولی که متعلق به زن است، ایجاد محدودیت در رفت و آمد یا دسترسی به تلفن و ... را نیز در برمی گیرد.

خشونت جنسی: خشونت جنسی با تحت فشار قرار دادن برای رابطه جنسی، رابطه جنسی با تهدید و اجبار، اشکال ناخواسته ی رابطه جنسی، رابطه جنسی در زمان نامناسب و رابطه جنسی با زور و فشار مشخص می گردد.

خشونت اقتصادی: خشونت اقتصادی رفتارهایی مانند قطع هزینه رفت و آمد، غذا، پوشاک، سر پناه و پول را شامل می گردد.

چه بر سر قربانیان خشونت می آید؟

معمولاً سرنوشت خوبی در انتظار قربانیان خشونت خانگی که می توانند هر یک از اعضای خانواده باشند، نیست. از میان این قربانیان وضعیت زنان خشونت دیده وخیم تر به نظر

می رسد. بررسی ها نشان داده که ۷۰-۲۰ درصد زنان هرگز خشونت را آشکار نمی کنند، مگر این که پزشک یا فردی قابل اعتماد از آنها این مسئله را بپرسد. البته بیشتر زنان خشونت دیده قربانیان منفعل

نیستند، بلکه عملاً دست به هر کاری می زنند تا امنیت خود و فرزندانشان را به حداکثر برسانند. برخی مقاومت می کنند، برخی فرار و جدایی های موقت و مکرر را در پیش می گیرند

و بیشتر آنها هم با تن دادن به خواسته های همسرشان، تلاش می کنند آرامش را حفظ کنند. ولی این تلاش ها نه کافی و نه موثر است. متأسفانه خشونت علیه زنان پیامدهای زیادی در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد.

پیامدهای خشونت خانگی چیست؟

پیامدهای اجتماعی از قبیل هزینه های پیگرد قضائی، فزونی آمار طلاق، بزهکاری، جرم، خودکشی، اعتیاد، روسپیگری و خودسوزی می باشد.

پیامدهای فردی شامل آسیب به سلامت روان و اعتماد به نفس، نقص عضو، سقط جنین و حتی مرگ می شود.

به یاد داشته باشیم اشکال مختلف خشونت علیه همسر، یعنی فیزیکی، روانی، جنسی و اقتصادی می تواند همزمان برای یک فرد اتفاق بیفتد.

۲۰-۷۰ درصد زنان هرگز خشونت را آشکار نم کنند.

پیامدها در سطح خانواده عبارتند از افزایش احتمال طلاق، افسردگی، روی آوردن به سحر و جادو.

پیامدهای تربیتی و روانی شامل یادگیری خشونت توسط فرزندان، فرار از خانه، اضطراب، مشکلات مربوط به خواب و تغذیه و افکار خودکشی می شود.

چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟

اختلالات شخصیت: گاه افراد به دلیل وجود بیماری یا اختلال روانی، دست به رفتارهای پرخاشگرانه می زنند.

عوامل بیولوژیک: هورمون مردانه تستوسترون عامل موثری در رفتارهای پرخاشگرانه مردان است.

وضعیت نامطلوب اقتصادی و اجتماعی: سطح پایین اقتصادی و اجتماعی باعث کاهش اعتماد به نفس و متعاقبا منجر به بروز رفتارهای خشونت آمیز می شود.

سطح پایین تحصیلات و مهارت های

اجتماعی: تحصیلات بیشتر در افزایش مهارت عواطف از جمله خشم، موثر است.

ضعف و عدم وجود قوانین حمایت کننده:

ابهام در تعریف خشونت خانگی از عوامل پیدایش آن است. همچنین نارسایی قوانین در اثبات جرم علیه زنان در محدوده پنهان خانواده از عوامل بروز خشونت می باشد.

مهارت های اجتماعی
یعنی توانایی برقراری
روابط بین فردی با
دیگران به نحوی که از
نظر جامعه قابل قبول
بوده، برای جامعه
سودمند بوده و بهره ای
دو جانبه داشته باشد.

کیفیت زندگی پایین: هر اندازه کیفیت زندگی پایین تر باشد، فشار ها و استرس های خانواده بیشتر شده و میزان احتمال بروز خشونت افزایش خواهد یافت.

اعتیاد به الکل و مواد مخدر: اطرافیان فرد معتاد به سبب ویژگی های شخصیتی و رفتاری که این افراد پیدا می کنند، ایشان را طرد می کنند، در نتیجه فرد معتاد مستعد بروز رفتارهای خشونت آمیز می شود.

مسائل فرهنگی: در برخی جوامع مردان خشونت علیه زن را طبیعی می دانند، به گونه ای که این موضوع جزء هنجارهای فرهنگی شده است.

چه افرادی محتمل به قربانی شدن خشونت خانگی هستند؟

ساده ترین پاسخ این است که خشونت خانگی می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد.

با این حال آگاهییم که:

بیش ترین خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد؛ ۹۰ الی ۹۷ درصد قربانی ها زن هستند.

بیش ترین خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد.

برخی از مردان خشونت خانگی را تجربه می کنند.

زنان جوان، باردار و زنانی که دارای فرزند کوچک هستند، بیش تر در معرض خطر می باشند.

چه عواملی در برابر خشونت محافظت

کننده اند؟

رضایتمندی زناشویی

بالا بودن کیفیت زندگی

پایگاه اجتماعی اقتصادی مطلوب

سلامت جسمی و روانی

سطح تحصیلات مطلوب

آگاهی از مهارت های زندگی و به کارگیری آنها

چرا برای فرد باور این که خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟

شاید تازه به این مساله پی برده اید که مورد آزار قرار می گیرید، ممکن است چندین مرتبه این اتفاق روی داده باشد ولی شما متوجه نشده اید.

دلایل زیادی برای این مساله وجود دارد:

ممکن است نخواهید قبول کنید که این اتفاق برای شما روی داده است.

گاه گاهی ممکن است رابطه تان خوب شده باشد.

شاید فردی که شما را مورد آزار قرار می دهد را به شدت دوست داشته باشید.

شاید قانع شده اید که این رفتارها، خشونت به حساب نمی آید.

شاید قبل از این که فکر کنید این رفتارها غیرعادی است، خشونت برای شما رخ داده باشد.

چرا در بیش تر مواقع افراد به دنبال کمک یا حمایت نمی روند؟

حتی اگر به این باور برسید که مورد خشونت قرار گرفته اید، ممکن است انجام دادن اقدامی در این خصوص را دشوار ببندارید.

دلایل زیادی برای عدم اقدام شما در خصوص خشونت وجود دارد:

شاید پیش خود فکر کنید که مردم شما را باور نمی کنند.

شاید به نظر برسد که چاره ای وجود ندارد.

ممکن است احساس کنید که هیچ چیز برای کمک به شما وجود ندارد.

ممکن است تجربه خیلی بدی از دیگران داشته باشید و نخواهید آنها را در این موضوع دخیل کنید.

شاید از کمک و حمایت گرفتن خیلی واهمه داشته باشید.

شاید به بهبود رابطه تان امید داشته باشید.

شاید فکر کنید که ممکن است دوستانتان را از دست بدهید.

ممکن است احساس شرم و گناه کنید.

شاید کسی که شما را مورد آزار قرار می دهد، به شدت دوست داشته باشید و نخواهید که وی به دردرس بیفتد.

شاید ندانید که چه کمکی برای شما وجود دارد.

آمارها نشان می دهد در جوامع غربی به طور میانگین، یک زن قبل از اینکه تقاضای کمک کند بالغ بر ۳۵ مرتبه مورد خشونت قرار می گیرد. او بیش از ۸ مرتبه قبل از ترک خانه برای شرایط بهتر، تصمیم به جدایی می گیرد. به همین دلیل اقدام هر چه سریع تر برای جلوگیری از این رویداد، حائز اهمیت است.

چه افکاری مانع از تقاضای کمک یا رد آن می شود؟

افرادی که مورد خشونت قرار می گیرند، ممکن است بهانه هایی برای توجیه کار همسرشان بیابند. برخی از این بهانه ها و دلایل می تواند به شرح زیر باشد:

«تقصیر خودم است».

بدانید به هیچ وجه کسی سزاوار مورد خشونت قرار گرفتن در هیچ رابطه ای نمی باشد.

«به زودی این مساله خاتمه می یابد»

بدانید خشونت ادامه خواهد یافت، و اگر اقدامی صورت نگیرد، بدتر خواهد شد.

«فقط زمانی که مست باشد آزار و اذیت می کند»

بدانید الکل توجیهی برای رفتار غیر قابل قبول نمی باشد.

«قادر به ترک کردن شرایط نیستیم و یا نمی توانیم از پس خودم برآیم»

بدانید اغلب خشونت باعث از دست دادن اعتماد به نفس می شود. اما بسیاری از افرادی که تصمیم به ترک شرایط گرفتند با کمک و حمایت گرفتن در دراز مدت احساس بسیار بهتری خواهند داشت.

«نمی توانیم فرزندانم را از حق داشتن سرپناه و والدین محروم کنیم»

بدانید فرزندان نیز در خشونت خانگی آسیب می بینند. آنها نیاز به احساس امنیت دارند.

«من عاشق همسرم هستم و او نیز عاشق من است»

بدانید خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

باورهای غلط در مورد خشونت خانگی چه می باشد؟

امروزه اکثریت مردم آگاه هستند که خشونت خانگی هرگز قابل قبول نمی باشد و می تواند برای هر کسی رخ دهد، اما در جامعه، اندک افرادی وجود دارند که به داستان های قدیمی معتقد می باشند. این داستان های قدیمی به نوعی باعث ایجاد باورهای غلط در ذهن انسان می گردد. در زیر به تعدادی از این باورها می پردازیم.

باور غلط ۱

خشونت خانگی تنها در قشر کارگر، بیکار و خانواده های مشکل دار روی می دهد.

حقیقت

خشونت خانگی می تواند برای هر فردی اتفاق بیفتد.

باور غلط ۲

زن باید خشونت را بپذیرد/ زن سزاوار خشونت است/ زن محرک خشونت است.

حقیقت

هیچ انسانی سزاوار آسیب، صدمه و تحقیر نمی باشد و نباید با هیچ کس بدون احترام و عزت رفتار شود. ممکن است شخصی خودش را مقصر بداند اما هیچ توجیهی برای خشونت و آزار وجود ندارد.

باور غلط ۳

این یک خشونت خانگی به حساب نمی آید چون به طور مکرر اتفاق نمی افتد.

حقیقت

مهم نیست که این آزار روزانه، هفتگی، ماهانه یا گاهی اتفاق می افتد! مهم این است که در هر حالت، خشونت صورت می گیرد.

با شناخت باورهای غلط
در زمینه‌ی همسرآزاری،
به خشونت اجازه‌ی پروار
شدن ندهیم.

قرار گرفتن طولانی مدت در فضایی که خشونت در آن صورت می پذیرد، می تواند باعث ایجاد علائم زیر شود:

بی حالی، ناراحتی و ترس

عصبانیت، تمرکز ضعیف

اختلالات خواب

کم یا زیاد شدن اشتها

افسردگی و احساس ناامیدی

تمایل به خشونت داشتن

افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی

احساس خشم، حس شدید وحشت، یا داشتن حملات دردناک

اگر افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی به ذهنتان خطور کرد، سریعا به پزشک یا هر مرکز سلامت دیگری مراجعه کنید.

راهکارهای مقابله با خشونت

تغییری که نیاز دارید ایجاد کنید.

متوجه شوید که مشکلی وجود دارد.

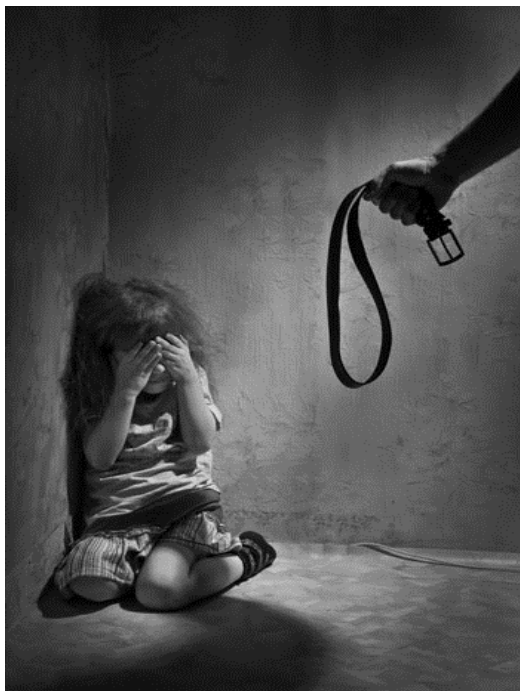
فکری در مورد شرایط به وجود آمده بکنید و اقدامی انجام دهید.

با کسی صحبت کنید.

برای اقدام در این شرایط آماده شوید.

برخورد صحیح با خشونت خانگی صرفاً بدین معنا نیست که شما حتماً باید رابطه‌تان را با کسی که به شما آزار رسانده، به اتمام برسانید. اگر دو طرف رابطه مشتاق باشند، خشونت می‌تواند متوقف و درمان شود. اما بدانید شما همواره در پناه و حمایت قانون قرار دارید. به جای هر کار دیگری بهتر است به متخصصان مراجعه کنید. با مراقبین سلامت، پزشک عمومی، مشاور، روان‌شناس یا روان‌پزشکی که در دسترس دارید مشورت کنید. پیش از هر اقدام حقوقی مراجعه به کسی که بتوانید با او حرف بزنید معمولاً به راه‌حل‌های بهتری منجر می‌شود.

خودمراقبتی برای کودکان قربانی بدرفتاری



توصیه‌های خودمراقبتی برای کودکان قربانی بد رفتاری

منظور از بد رفتاری با کودکان چیست؟

کودکان به طرق مختلف مورد تعرض قرار می‌گیرند. تمامی این موارد جدی هستند و اثرات آنها علی‌رغم این که ممکن است کودک در آن زمان آنها را بروز ندهد، مهم و قابل توجه می‌باشد.

روش‌های بد رفتاری با کودکان به قرار زیر است:

غفلت: زمانی است که والدین یا پرستار به نیازهای اساسی کودک توجهی نکنند که می‌تواند شامل رها کردن کودک در سن پایین باشد. (یا گذاشتن او پیش خواهر و برادری که به دلیل بی‌تجربگی از عهده کارهای خودشان نیز بر نمی‌آیند) یا بی‌توجهی به نیازهای اولیه کودک مثل غذا، پوشاک و سرپناه. چنین شرایطی کودک را در معرض آسیب قرار می‌دهد. به عبارتی بی‌توجهی به فرزندان به هنگام بیماری و عدم مراقبت و مهیا نکردن پناهگاه برای آنها غفلت محسوب می‌شود که اثرات طولانی مدت و جدی روی کودک خواهد داشت.

کودک آزاری هیجانی یا عاطفی (کمبود محبت): اصطلاحی است که در مورد فرزندی به کار می‌رود که از والدینشان محبت، عشق و آرامش دریافت نکرده‌اند. این والدین علاقه‌ای به فرزندانشان ندارند و هیچ احساسی نسبت به آنها نشان نمی‌دهند. این رفتار عواقب بسیار جدی در پیشرفت عاطفی کودک خواهد داشت.

سوء رفتار جسمی: زمانی که کودک مورد خشونت های جسمی شامل تنبیه های مختلف، ضرب و شتم، هل دادن و پرت کردن قرار می گیرد. این شرایط در کوتاه مدت برای کودکی که آزار دیده یا زندگی اش در خطر است، عوارض وخیمی دارد. همین طور در بلند مدت نیز هراس و مشکلات عاطفی را در پی خواهد داشت که بسیار مخرب می باشند.

سوء استفاده جنسی: درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت های جنسی و نیز تماس نامناسب از جمله این موارد می باشد. این مساله می تواند شامل درگیری کودک در فعالیت های جنسی دیگران یا مشاهده فیلم ها و تصاویر پورنوگرافی باشد. این فرم تعرض از طرف اعضای خانواده، دوستان خانوادگی، معلم، پرستار یا غریبه ها رخ می دهد. این شرایط ممکن است فقط یکبار و در مدتی کوتاه اتفاق افتاده باشد و یا در مدتی طولانی تکرار شده باشد. هر گونه تعرض جنسی می تواند منجر به مشکلات و آشفتگی های جدی در زمان وقوع رویداد یا در آینده شود.

اثرات طولانی مدت سوء استفاده از کودکان چیست؟

افرادی که در کودکی مورد بد رفتاری قرار گرفته اند، احساسات متغیری دارند. توصیف هایی که در پایین ذکر شده فقط چند مورد از آشفتگی هایی است که با آن مواجهند. البته وجود این احساس ها در افراد همیشه به معنای این نیست که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند.

باید در نظر داشته باشید که امکان دارد افرادی که مورد سوء استفاده واقع نشده‌اند نیز افکار آشفته، علایم، احساسات و رفتارهایی را که در این راهنما ذکر شده تجربه کنند.

۱- مشکل در برقراری ارتباط

بزرگسالانی که در کودکی از طرف افرادی که بیشترین اعتماد را به آنها داشته‌اند مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند، ناامید شده‌اند. مساله اعتماد، اساسی‌ترین موردی است که می‌تواند آنها را از داشتن رابطه‌ای موفق محروم کند. زیرا آنها حتی به نظرها و قضاوت‌های خودشان نیز در مورد دیگران اطمینان ندارند. دلیل این امر خیلی ساده است زیرا وقتی این کودکان قادر به اعتماد به والدینی که وظیفه مراقبت از آنها داشتند، نیستند، اکنون نیز به افرادی که در زندگی‌شان حضور دارند بدبین هستند. این عوامل موجب تنهایی، انزوا و ترس از افراد غریبه یا در جمع‌های شلوغ می‌شود.

بیشتر این افراد احساس می‌کنند قادر به درک عشق و علاقه نیستند و نمی‌خواهند دیگران از آنها شناختی به دست بیاورند.

روابط نزدیک نیز یک مشکل مهم می‌باشد. افرادی که دچار تعرض جنسی بوده‌اند، دشواری در روابط جنسی خواهند داشت. که می‌تواند شامل ترس از برقراری ارتباط جنسی، و وسواس‌های مربوط به روابط جنسی باشد. در صورتی که فردی مورد تعرض جسمی قرار گرفته باشد، هر گونه تماس فیزیکی محبت‌آمیز او را متشنج و عصبی خواهد کرد.

۲- اختلال در احترام به نفس

بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار می گیرند، داری عزت نفس و اعتماد به نفس پایین هستند.

از آن جایی که بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، هرگز محبت و احترامی که شایسته اش بوده اند را دریافت نکرده اند، بنابراین توانایی احترام و عشق ورزی به خودشان را ندارند. اعتماد به نفس و عزت نفس این

افراد بسیار پایین بوده و ترس از دست دادن در آنها منجر به دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم گیری هایشان می گردد.

۳- مشکل در عواطف

احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از جمله مواردی است که افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند با آن رو به رو هستند.

بازماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده ای هستند که مجبور به کنترلش می باشند. بیش تر آن ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی حتی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و

نشیب های احساسی زیادی هستند. احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از موارد متداول می باشد. تعدادی هم درگیر اضطراب، هراس، تشویش، کابوس و اختلال در خواب هستند.

طغیان های پرخاشگرانه و عصبانیت نیز امکان دارد رخ بدهند که معمولا بی دلیل هستند یا علت مشخصی ندارند. این نوع خشونت‌های انفجاری می‌توانند برای فرار از احساس گناه و شرم باشند.

۴- اختلال در تغذیه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، مشکلاتی در تغذیه و خوردن غذا دارند و نیز در مورد ظاهرشان احساس نارضایتی میکنند. این شرایط به مسائلی مانند تغذیه اجباری، خوردن افراطی، استفرغ و گرسنگی کشیدن منجر می‌شود.

۵- مرور خاطرات گذشته (فلاش بک) و کابوس های شبانه

کابوس‌ها درباره‌ی اتفاقی که روی داده و یا بخشی از آن (مانند تعقیب شدن و به دام افتادن) می‌باشد.

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، در دوران بزرگسالی کابوس می‌بینند و اتفاقی که برایشان رخ داده، دوباره احیا می‌شود. فلاش بک‌ها خاطراتی واضح هستند که باعث می‌شوند فرد آن حادثه را دوباره تجربه کند. کابوس‌ها درباره‌ی

اتفاقی که روی داده و یا بخشی از آن (مانند تعقیب شدن و به دام افتادن) می‌باشند. هر دو مورد عواملی هستند که باعث آشفتگی می‌شوند.

۶- کاهش پیشرفت در امور زندگی

افرادی که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، عملکرد و پیشرفتشان دستخوش اثرات این رویداد می‌باشد. بیشتر این افراد اهداف دشوار و عملکردهایی بالاتر از استاندارد برای خودشان تعیین می‌کنند. به نظر این افراد، هر آنچه که انجام می‌دهند و هر موفقیتی که به دست می‌آورند کافی و مطلوب نیست. تعدادی دیگر واکنش کاملاً متضادی دارند. آنها از خودشان هیچ انتظاری جز شکست ندارند و یا از پیروزی و موفقیت هراس دارند، زیرا این موضوع توجه سایرین را به سوی آنها جلب می‌کند و این توجه برای آنها مطلوب نیست.

۷- خودآزاری

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند.

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند. این آسیب‌ها می‌تواند شامل خودکشی یا اقدامات دیگر مانند خودزنی، خودسوزی و آسیب‌هایی از این قبیل باشد.

امکان دارد تعدادی از افراد نیز به الکل یا مواد مخدر اعتیاد پیدا کنند. دلایل این خودآزاری پیچیده و مبهم است ولی افراد اغلب برای کنترل احساسات ناگوارشان دست به این کار می‌زنند.

موارد زیر نمونه‌هایی از برخی اثرات طولانی مدت سوءاستفاده می‌باشد.

"فکر کنم دیوونه شدم، حالم مدام در حال تغییره گاهی خوبه و گاهی بد؛ نمی‌تونم کنترلش کنم. گاهی انقدر عصبانی می‌شم که ناگزیر به خودم صدمه می‌زنم تا از دست این احساسات خلاص شم..."

"خاطره‌هایی از اتفاقاتی که توی کودکیم برام افتاده تمام مدت به ذهنم میان. نمی‌دونم چرا تا حالا در مورد این قضیه فکر نکرده بودم... از چیزی که به خاطر میارم خوشم نیامد، وجودم پراز ترس میشه، باورم نمی‌شه که کسی بتونه با یک بچه چنین کاری بکنه."

"روابط برای من قلمرو بدبختیه نمی‌تونم به کسی اعتماد کنم. همون الگوی قدیمی برام تکرار می‌شه، به خصوص موقه مواجه شدن با مردها. انگار پدرم اینجاست و باز آزارم می‌ده. حتی عکس العمل من هم عین همون موقعست، همیشه سعی می‌کنم تظاهر به شادی و لاپوشونی مشکلات دارم... علتش چییه؟"

"از مردم دوری می‌کنم، یاد گرفتم که امنیت توی تنهایی بیشتره، اما احساس پوچی می‌کنم و پراز دردم..."

"می‌دونم که نمی‌خوام با چیزی که برام اتفاق افتاده روبرو شم. پس این کارو می‌کنم. مشروب می‌خورم، مواد مصرف می‌کنم، مست می‌کنم و گرسنگی می‌کشم. با این کارا اون اتفاق رو مخفی نگه می‌دارم. هرگز نمی‌تونم جواب منفی به کسی بده. مردم نزدیکم می‌شن و هر کار می‌خوان

انجام می‌دن. وقتی کار از کار می‌گذره، تازه می‌فهمم چی شده و از دست خودم عصبانی می‌شم."

"بعضی وقتا فکر می‌کنم آدم پست و فاسدی ام. بعضی وقتا هم با خودم می‌گم ایراد از من نیست، بقیه مقصرن..."

اقدامات اولیه در غلبه بر اثرات ناشی از سوء رفتار

بکوشید در امنیت باشید

اولین و مهم‌ترین قدم در غلبه بر اثرات سوء استفاده اطمینان از امنیت کنونی می‌باشد.

اولین و مهم‌ترین قدم در غلبه بر اثرات سوء استفاده اطمینان از امنیت کنونی می‌باشد.

سوالات زیر را مطالعه کنید. اگر جواب شما به هریک از این سوالات مثبت

است، توصیه می‌کنیم با پزشک عمومی، روانشناس یا روانپزشک مشاوره کنید.

آیا انگیزه خود آزاری دارید؟

آیا فردی از اطرافیان‌تان به شما آسیب می‌رساند یا شما را تهدید می‌کند؟

آیا اقدام به خودکشی کرده اید؟

آیا برای خودکشی برنامه ریزی کرده اید؟

آیا در موقعیت نا امنی قرار گرفته اید؟

آیا افکار، خاطرات و احساسات بر شما غلبه می کنند و خود را

خارج از دنیای حقیقی احساس می کنید؟

آیا از اطرافیانتان کسی هست که شما را درگیر شرایط غیر

قانونی و خطرناک کند؟

رابطه های خود را مدیریت کنید.

در بخش های قبلی توضیح دادیم که اثرات سوء استفاده چطور می تواند بر روابط شما تاثیر بگذارد بعنوان مثال ممکن است شما خودتان را درگیر الگوهای مشابه در روابط بدانید که نمونه هایی از آثار آن در زیر آمده است:

همیشه نقش ناجی و مراقب را دارید

از اطرافیانتان دور می شوید

حد و مرزی برای خودتان قائل نیستید و اجازه می دهید هر

کاری که می خواهند با شما انجام بدهند.

درد و رنج روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر و خود آزاری

کاهش می دهید.

دیگران به شما تعدی و توهین می کنند.

بهتر است کم کم نحوه ارتباط خود را با دیگران تغییر دهید. این تغییرات را با در نظر گرفتن ارزش و جایگاهتان انجام دهید.

اگر همیشه این شما هستید که دیگران را رعایت می‌کنید، سعی کنید خواسته‌های خودتان را نیز مطرح کنید. بگذارید دیگران نیز برای شما کاری انجام دهند. معمولاً دوستانتان را از میان افراد نیازمند کمک انتخاب می‌کنید اکنون سعی کنید دوستان متفاوتی هم داشته باشید.

آیا به این فکر می‌کنید که "اگر برای کسی مفید نباشم طرد خواهم شد"؟ اگر افکارتان چنین است با آن‌ها مبارزه کنید زیرا به شما کمک خواهد کرد دوستانی حامی و واقعی را از اطرافتان انتخاب کنید.

اگر برای روابطتان مرزی قائل نیستید و دیگران از این موقعیت سود می‌برند، یاد بگیرید که مانع آنها شوید. فراموش نکنید که شما هم حقوقی دارید. تعیین محدوده در روابط، شما را از سوء استفاده دیگران مصون نگه می‌دارد.

اگر مشکلات و عذاب روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر یا روش‌های دیگر برطرف می‌کنید، زمانتان را برای یافتن مسائلی بگذارید که در رابطه‌ها باعث آزار شما می‌شود. به دنبال الگوهای جدید باشید، برای خودتان محدوده تعیین کنید و بگذارید خواسته‌هایتان را برآورده کنند.

فلاش بک و کابوس‌های شبانه را درمان کنید.

همان‌طور که قبلاً گفتیم، بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند تجربیاتی از تجدید خاطره (فلاش بک) و کابوس دارند. این‌ها

عوارض ترس و خاطرات قبلی هستند که برجسته می‌شوند و باعث استرس‌زایی می‌گردند. بهترین روش غلبه بر آنها، کنترل کردنشان می‌باشد.

در صوت کابوس یا فلاش بک، موارد زیر را به هنگام بیدار شدن اعمال کنید:

۱- هر آن چه را که به ذهنتان آمد با جزئیات بنویسید. این کار را هر بار تکرار کنید. اگر به نوشتن آنها ادامه دهید، کم کم از بین خواهند رفت.

۲- به خودتان یادآوری کنید که الان بزرگسال و در امنیت هستید و شرایط گذشته را ندارید.

۳- بعضی وقتها ساختن یک پایان جدید برای خاطرات یا تصاویری که در کابوس ها یا فلاش بک ها می‌بینید، بسیار موثر است. برای مثال برخی از افراد تصور می‌کنند که فرد متجاوز پشت یک صفحه آهنی گیر افتاده. برخی دیگر در خیالشان خود را بزرگسال تصور می‌کنند و وارد صحنه شده و جلوی فرد متجاوز را می‌گیرند. این امر به شما کمک می‌کند تا در برابر خاطرات ناخوشایند کنترل خود را حفظ کنید.

اگر احساس می‌کنید مشکل شما با کابوس ها و فلاش بک ها حل نمی‌شود، بهتر است کمک تخصصی بگیرید.

سعی کنید به ابعاد مثبت زندگیتان بیشتر بپردازید

در صورتی که در زندگی تان مدام درگیر بحران هستید، راه های بهبود دهی شرایط را بررسی کرده و برای آن برنامه ریزی کنید. می دانیم افرادی که در کودکی مورد سوء استفاده واقع شده اند، در بزرگسالی به احتمال زیاد مشکلاتی در سلامت خود خواهند داشت. بنابراین مراقبت از سلامت، امری بسیار مهم است.

لیست زیر مشکلات احتمالی است که ممکن است با آن مواجه شوید و به شما کمک می کند تا ابعاد مهم دیگر را تعیین کنید. (لطفا علامت گذاری کنید).

- مشکلات سلامت
- مشکلات تغذیه ای
- مصرف الکل
- مصرف مواد مخدر یا داروهای غیر قانونی
- عدم ورزش
- مشکلات روابط و تمایلات جنسی
- مشکلات مالی
- مشکلات قانونی
- مشکلات مسکن
- مشکلات روابط/ خانوادگی
- مشکلات تحصیلی و شغلی و پیشرفت

• موارد دیگر (لطفا اشاره کنید)

تمام راه‌های ممکن برای غلبه بر هر مشکل را در نظر بگیرید و سپس یکی را انتخاب کرده، با آن شروع کنید. امیدواریم توصیه‌ها و پیشنهادات این راهنما برای شما مفید واقع شده باشد.

کمک‌های بیشتر:

با وجود این که تکنیک‌های این راهنما می‌تواند برایتان موثر بوده و به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک‌های حرفه‌ای بیشتری هست.

اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با متخصصین تماس بگیرید. حالاتی چون احساس افسردگی، اضطراب و حملات اضطرابی، فکر خودکشی یا خودزنی و خودآزاری، با مصرف دارو و استفاده از تکنیک‌های روان‌درمانی قابل درمان هستند. در این خصوص از روانشناس یا روانپزشک کمک بخواهید. گاهی تماس با پزشک عمومی یا کارشناس مراقب سلامت پیش از مراجعه به روان‌پزشک ساده‌ترین راه است.