

Áfallaviðbrögð við kynferðisofbeldi

Áfallaviðbrögð við kynferðisofbeldi geta verið mjög einstaklingsbundin. Þessi bæklingur er einkum ætlaður þeim sem nýlega hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi. Hér verður fjallað um algeng viðbrögð sem geta komið fram við slíkar aðstæður og leiðir kynntar til að takast á við þau. Bæklingurinn er ekki tæmandi umfjöllun en er ætlað að gefa innsýn inn í þau fjölmörgu viðbrögð sem geta komið fram eftir áfallið.

Algeng viðbrögð við kynferðisofbeldi

Fyrstu viðbrögð	Þegar frá líður
Skjálfti, hrollur	Áleitnar minningar og hugsanir
Vöðvaspenna	Martraðir, slæmir draumar
Aukinn hjartsláttur	Svefnvandi
Doði, tómleiki	Ofurviðbrögð við áreiti
Óraunveruleikatilfinning	Vöðvaspenna, erfitt að slaka á
Grátköst	Hræðsla við það sem minnir á atburðinn
Andþyngsli, brjóstverkur	Einbeitingarerfiðleikar
Ótti, kvíði	Ótti, kvíði
Depurð	Punglyndi, áhugaleysi, vonleysi
Kviðverkir	Mannfælni, einangrun
Öryggisleysi	Öryggisleysi
Bjargar- eða ráðaleysi	Pirringur, reiði

Sumir upplifa ekki ofangreind viðbrögð en aðrir geta fundið fyrir þeim og er það eðlilegt. Fyrstu viðbrögð eftir kynferðisofbeldi vara oft stutt en geta þó verið til staðar í lengri tíma. Sumir finna fyrir líkamlegum einkennum eins og auknum hjartslætti eða andþyngslum meðan á kynferðisofbeldinu stendur og eru það eðlileg streitueinkenni. Önnur líkamleg og andleg vandamál sem voru til staðar áður en áfallið átti sér stað geta ágerst og valdið tíma- bundnum vanda og vanlíðan. Ýmislegt í daglegu lífi og umhverfi getur vakið upp minningar um kynferðisofbeldið.

Algengar aðstæður sem minna á það sem gerðist og geta valdið ótta og kvíða

- Umræða (t.d. fréttir eða sjónvarpsþættir) sem minnir á það sem gerðist.
- Náin snerting, t.d. við maka eða kærasta/kærustu.
- Fólk sem líkist gerandanum.
- Staðir sem minna á ofbeldið.
- Líkamleg virkni sem örvar hjartslátt.
- Fara út eftir myrkur.
- Lykt, hljóð.

Hvernig á að takast á við minningar og aðstæður sem valda ótta?

Aðstæður sem minna á það sem gerðist eru venjulega ekki hættulegar. Sumum finnst sér samt ógnað því aðstæður minna á árásina. Hægt er að breyta upplifuninni á þessum kveikjum og minningum með því að horfast í augu við þær. Með því er átt við að takast smám saman á við aðstæður þar til þær valda ekki lengur kvíða eða ótta. Þetta er andstæða þess að forðast aðstæðurnar.

Nokkur góð ráð til þess að takast á við það sem minnir á atburðinn

- 1) Eru aðstæður öruggar?
- 2) Byrja hægt – Takast síðan fyrst á við auðveldustu aðstæðurnar.
- 3) Eitt skref í einu – Best er að takast á við aðstæður í viðráðanlegum skrefum. Ef þú óttast að sofa í myrkri er gott að hafa smá ljós í byrjun en reyna síðan að slökkva. Ef þú óttast að fara út á meðal fólks, þá er gott að fara stutta stund í einu og e.t.v. með einhverjum sem þú treystir vel.
- 4) Ein mínúta í viðbót – Gott er að prófa þessa aðferð: Þegar þér líður eins og þú viljir flýja aðstæður er ágætt að reyna að staldra við í eina mínútu til viðbótar. Að því búnu, prófaðu þá að bíða eina mínútu til viðbótar. Gagnlegt er að taka bara eina mínútu í einu og sjá hvað gerist.

Það er erfitt að finnast maður vera berskjaldaður. Mikilvægt er að muna að verðlauna eða hrósa sjálfum sér fyrir árangurinn!

Ágengar endurminningar

Eftir kynferðisofbeldi eru endurminningar um það sem gerðist algengar. Þessar minningar valda oft vanlíðan og jafnvel líkamlegum viðbrögðum. Margir upplifa einnig martraðir um það sem gerðist. Minningarnar geta

verið brotakenndar, raunverulegar og oft ágengar. Þær stafa af því að heilinn er ekki búinn að vinna úr minningunum. Þegar ofbeldið átti sér stað var enginn tími fyrir heilann til að vinna úr hugsunum og tilfinningum. Því er nauðsynlegt að gefa honum tækifæri til þess eftir á. Mikilvægt er að muna að þótt þessar minningar séu oft mjög erfiðar og valdi uppnámi eru þær ekki hættulegar. Nauðsynlegt er að leyfa sér að hugsa um það sem gerðist og vinna úr því smám saman.

Tilfinningalegt uppnám og dofi

Sumir upplifa yfirþyrmandi og ógnvekjandi tilfinningar meðan á kynferðisofbeldinu stendur og eftir að það er liðið hjá. Algengt er að finna fyrir tilfinningadofa og óraunveruleikakenn. Einnig er algengt að finnast maður vera úr tengslum við aðra eða líða eins og enginn skilji mann. Minni áhugi er oft á að taka þátt í athöfnum eða sinna viðfangsefnum sem áður veittu manni ánægju. Þessi viðbrögð eru eðlileg og oft liða þau hjá.

Skömm, sektarkennd, sjálfásökun

Sumir kenna sér um það sem gerðist og finna fyrir sektarkennd eða skömm. Margir hugsa um hvað þeir hefðu viljað gera öðruvísi eða forðast, t.d. „ég hefði ekki átt að... þá hefði ég getað komið í veg fyrir ofbeldið“, „ef ég hefði bara... þá hefði þetta ekki gerst“. Fólk er vant því að geta útskýrt það sem kemur fyrir með því að skoða eigin hegðun. Hugsanir um eigin ábyrgð er tilraun til að skilja það sem gerðist. Slíkar hugsanir þýða samt ekki að einstaklingurinn hefði getað eða átti að geta gert eitthvað til að koma í veg fyrir það sem gerðist. Mikilvægt er að muna að kynferðisofbeldi er aldrei þolandanum að kenna.

Reiði og pirringur

Sumir finna fyrir miklum pirringi og reiði eftir að hafa verið beittir ofbeldi og ranglæti. Reiðin er því oft réttmæt tilfinning en hún getur einnig verið skaðleg, valdið vanlíðan og truflað úrvinnslu áfallsins. Stundum beinist þessi tilfinning að atburðinum sjálfum en stundum beinir einstaklingurinn henni að sjálfum sér eða einhverju sem gerðist eftir atburðinn. Sumum finnst þeir hafa fengið ósanngjarna meðferð eða ónægan stuðning frá umhverfinu og eru reiðir af þeim sökum. Þessi reiði getur leitt til versnandi samskipta við aðra og hindrað viðkomandi í því að leita sér þess stuðnings sem hann hefur þörf fyrir eftir áfallið.

Að missa stjórn

Kynferðisofbeldi felur í sér að völd og stjórn eru tekin af þólandanum tímabundið. Að finna fyrir slíku varnarleysi getur varað töluvert lengur en sjálft ofbeldið og það getur tekið tíma að endurheimta tilfinningu fyrir því að stjórna sjálfum sér.

Aðrar algengar afleiðingar

Sumir eiga erfitt með nánd og kynlíf eða glíma við brotna sjálfsmynd. Einstaklingnum finnst hann stundum eins og óhrein, sem getur birst sem löngun til þess að vera stöðugt að baða sig. Þetta eru eðlilegar afleiðingar kynferðisofbeldis sem vinna þarf með svo þessi hegðun fari ekki að valda truflun í daglegu lífi til lengri tíma.

Hvað er hægt að gera til að forðast afleiðingar eins og depurð og þunglyndi?

- Ekki forðast það sem þér hefur áður fundist skemmtilegt (t.d. að vera með vinum/fjölskyldu) eða skiptir þig máli (t.d. vinnan, skólinn, áhugamál).
- Ekki einangra þig frá öðru fólki.
- Gott er að gera a.m.k. eitthvað eitt utan heimilis á hverjum degi.
- Hafðu nóg að gera. Gott er að skipuleggja næsta dag kvöldið áður og fylgja áætlun sinni. Ekki forðast að takast á við athafnir daglegs lífs.
- Ekki ásaka þig né kenna þér um það sem gerðist.
- Einbeittu þér að því að hlúa að þér.

Áfengi og vímuefni hindra bata

Sumum finnst áfengi og vímuefni hjálpa sér við að draga úr vanlíðan, auðveldi sér að slaka á og gleyma slæmum minningum, en það er einungis skammtímalausn og stundarró. Neyslan getur tafið eðlilega úrvinnslu áfallsins og orðið að vandamáli síðar.

- Gott getur verið að forðast aðstæður og fólk sem ýtir undir löngun til að drekka áfengi eða nota vímuefni.
- Mikilvægt er að muna að löngun til að neyta áfengs eða vímuefna stafar af vanlíðan og því mikilvægt að takast á við þá tilfinningu á uppbyggilegan hátt.

Stuðningur frá öðrum

Í kjölfar áfalla getur stuðningur sem byggist á trausti og öryggi skipt miklu máli. Mikilvægt er að deila með öðrum þessari erfiðu lífsreynslu, leita til fólks sem er traust og getur veitt stuðning í gegnum erfiðleikana. Leggðu þig fram um að nýta þér þann stuðning sem nánasta fjölskylda og vinir geta veitt. Sumir geta átt

erfitt með að nýta sér stuðning í nánasta umhverfi og þá getur verið gagnlegt að leita til hlutlausra aðila, svo sem sálfræðinga eða annarra heilbrigðisstarfsmanna.

Hvað er hægt að gera ef einkennin hverfa ekki?

Mikilvægt er að hafa í huga að þau áfallaviðbrögð sem hér er fjallað um eru eðlileg og í mörgum tilfellum renna þau sitt skeið á enda. Sum áföll eru samt líklegri en önnur til að leiða til áframhaldandi vanda. Því er mikilvægt að hafa í huga að ef áfallaviðbrögð hverfa ekki eða jafnvel versna, þá getur það verið vísbending um áfallastreitu, þunglyndi eða annars konar vanda og að þörf sé á sérhæfðri meðferð. Slík meðferð ætti að fara fram hjá meðferðaraðila með reynslu og þekkingu á úrvinnslu og meðferð áfalla og eru batahorfur góðar fyrir flesta sem nýta sér slíka meðferð. Nauðsynlegt er að meðferðin feli í sér að fá aðstoð við að horfast í augu við það sem gerðist og hugræna úrvinnslu auk fræðslu, uppbyggingar eigin bjargráða og stuðnings. Allt þetta stuðlar að því að hæfileikinn til að takast á við eigin tilfinningar, daglegt líf og starf færast smám saman í eðlilegt horf og auðveldara verði að líta fram á veginn.



Embætti
landlæknis

NEYÐARMÓTTAKA

vegna kynferðisofbeldis á bráðamóttöku
Landspítala í Fossvogi

neydarmottaka@landspitali.is
www.landspitali.is/bradamottokur

Sími 543 2000

Útg. 2012. Uppfærsla og endurprentun 2016



Áfallaviðbrögð við kynferðisofbeldi

NEYÐARMÓTTAKA