

# 性侵害幸存者自助手册

**来源** Somerset and Avon Rape and Sexual Abuse Support (SARSAS) [>> 链接 <<](#)

**翻译** 阿猎、气泡

**排版** 油荔、气泡

**校对** 阿猎、气泡、松松

**声明** 自助手册的翻译和传播不作商业用途，一切权利属于 SARSAS

\* 基于本土化和易读性的考量，译者们用[蓝色文字](#)对原文作解释或补充，并且在改变原意和专业性的前提下，调整了语序和表达方式

\*\* 在手册最后的“更多资源”部分，译者们补充了一些本土的资源链接

# 目录

自助手册介绍	1
导言	2
对于创伤,我们会有什么样的反应?	3
为什么我们会有这些反应?	4
想法	5
情绪	10
着陆技术	12
躯体	14
行为	16
开口永远不会太迟	19
重要反应: 闪回	20
重要反应: 自残	22
笔记	25
更多资源	27

# 自助手册介绍

本手册为遭受过强暴和性虐待的幸存者所写，希望能帮助幸存者理解和处理创伤经历带来的反应。遭受强暴或性虐待的经历会影响我们如何思考、如何感觉、如何行动，以及如何看待这个世界。

遭受强暴的体验可能和遭受“儿童性虐待”或“其他形式的性暴力”的体验不一样。不过，经历了上述任何一种创伤的幸存者都可以阅读本手册，因为对于它们的反应和困惑可能是相同的。会感到迷惑、愤怒、不安、焦虑以及任何其它的情绪都是正常的，而情况会好转。当我们经历了这些情绪和反应并在试图寻找自我安抚的方法时我们可以对自己再温柔一些、耐心一些。因为好转需要时间。

每个人的经历都不一样。想要增进对自我和对创伤反应的理解，我们需要找出指南中哪些建议对自己更有效。

本手册的各个部分包含了对一些常见反应的解释和自助建议。读者可以在我们的建议旁写下自己的想法，或是标出自己特别喜欢的建议。这么做可能会更有助益。当你翻阅手册时，试着想想：在不同的现实情境中，哪些方法会更有效、更适合那个场景？你自己找到的健康的应对方法，是最适合你的。

在讲完想法、情绪、躯体和行为方面的反应后，我们会讲述一些其他的常见创伤反应。

# 导言

虐待有可能被疗愈,而这需要勇气和耐心。请温柔地对待自己,不要指望能一蹴而就。

强暴及性虐待所引起的许多反应,是当我们面临危险情境时,我们的身体和大脑对此做出的自然反应,它们源于先天的安全机制:

- 恐惧和愤怒是用来自我保护的情绪反应
- 怀疑和健忘是用来自我保护的思维方式
- 自我隔绝和形成额外的身份认同是用来自我保护的行为

在危险过去后,我们仍可能长期延续使用上述的机制。本手册鼓励读者去审视这些反应,并且思考哪些反应是有用的、能帮我们更好地应对创伤经历,而哪些应对机制现在反而阻碍了我们恢复。

**记住: 我们所感觉到的都是对于异常情况的正常反应。**

选择开始疗愈需要勇气。而从打开本手册的那刻起,我们已经开始了疗愈。请根据你自己的步调来阅读: 适当休息,不用勉强自己承受过多。

**提醒自己:**

- 这从来不是我的错
- 无论我做出什么反应,都是正常的
- 许多人在很多年里都没有把创伤经历告诉过任何人
- 许多强暴或虐待的施暴者是受害者认识的人
- 我并不孤单,我能够获得支持

# 对于创伤，我们会有什么样的反应？

当一个人经历了难以置信的、意料之外的或是创伤性的事件，TA 可能会产生深深的情感或身体上的冲击和压力。这些反应都很正常，而且每个人的反应可能是各有不同的、私密的，并且与个人情况有关。以下是人们在创伤后会有的一些典型反应：

## 身体上：

- 肌肉紧张
- 疲惫和筋疲力竭
- 腹泻
- 对任何事都没什么兴趣
- 过度活跃
- 口干
- 出汗
- 头痛
- 间歇性眩晕
- 呼吸不稳
- 胸口发紧
- 心跳加快
- 其它身体上的疼

## 情感上：

- 感到无助
- 负罪感
- 抑郁感
- 感到不安全
- 易怒
- 焦虑
- 喜怒无常
- 惊恐发作
- 噩梦
- 记忆不佳
- 失去自信或是失去注意力

## 行为上：

- 吸烟以及 / 或饮酒增多
- 工作过度，或完全不去工作
- 对于某半边视野的无视 (personal neglect)
  - 切伤自己，以及其它形式的自我伤害
  - 咬指甲
- 容易冲动 (impulsiveness)
- 抽动 (twitches)，手指不停敲动 (Tapping fingers)，及其它
- 多话
- 饮食习惯的改变

在本手册中，我们会使用“幸存者”这个词指代受害者。

也许你并不这么认为，你也许觉得应对创伤有困难，但你的确幸存下来了，而且现在也在努力生活。

# 为什么我们会有这些反应？

人类大脑既有理性的部分，也有直觉的部分。当我们暴露于危险或是创伤性事件时，为了生存，直觉的一面会接管我们。大脑会做一切它需要做的事，来确保我们活下来。

我们的感官在持续地给大脑中一个叫做杏仁核的部位发送信号。杏仁核检索这些信号，看其中是否有信号预示着威胁。如果它找到了代表威胁的信号，就会告诉我们的下丘脑释放防御荷尔蒙。这会触发以下五种本能反应之一：

## **战斗、逃跑、僵直、讨好、瘫软。**

我们的头脑会在其中选择最容易帮我们活下来、且伤害最小的反应。但它不会考虑我们之后是什么感受。在强暴或虐待期间，前两个选项通常是不可能的，因为它们可能导致进一步的身体或是精神伤害。后三个选项则十分常见，因为它们让受害者在当下面临最少的危险。

这些反应已经演化了数千年。想想动物们是如何为了避免捕食者而装死（瘫软），或是，想想当一个人看到一辆车朝TA直冲过来，在反应过来要跑之前，TA也许会呆呆站在那里（僵直）。

所有反应在一瞬间就发生了。片刻过后，杏仁核开始将威胁信号送到我们大脑的理性部分（大脑皮层或是下丘脑），而这个过程要慢很多。因此在数秒之后，我们才能理性地思考自己面临的威胁。

由于求生本能压制了理性思考，恐惧会在创伤中压制理性。

如果结果是安全的（幸存下来了），大脑就会学着重复使用这个反应。有时在没那么危险的情况下，大脑仍然会沿用这些反应，导致我们过度警觉或是感觉麻木。

# 想法

## 你思维的反应

幸存者可能很难不去回想自己遭受强暴或虐待的经历。在试图理解自身经历的过程中，我们可能会感到困惑，或是因此对自己有错误的认识。

### 自责：

- 我当时应该……
- 我当时不应该……
- 我活该，因为……

是伤害我们的人选择去造成伤害。你不是那个应该被责怪的人。你当时的反应是对异常情况的正常反应，并且你活下来了。

### 无助：

- 我撑不下去了……
- 我没在好好应对……

你现在正在读这本手册、读这句话，你已经在努力了。

### 由于以下原因导致的注意力不集中：

- 失眠
- 噩梦
- 解离
- 混乱

这些都是你的大脑在处理创伤时的正常反应。事情会慢慢好起来，你也会渐渐感到更能应对它们。

### 难以说出发生了什么：

- 我没办法说出那个词……
- 没人会相信我……

觉得谈论强暴或虐待很可怕是很正常的。慢慢来。用你自己的言辞、自己的方式表达。和别人谈论这件事，什么时候开始都不算晚。

### **恐惧性的想法：**

- 害怕别人会说什么
- 害怕施虐者仍在附近
- 害怕不被相信
- 不断循环的恐慌想法

施虐者能够施虐，是因为 TA 们在受害者脑中植入了对于大声说出来的恐惧。而你现在已经安全了，如果你决定谈论这件事，有人会相信你并且支持你。

### **愤怒的想法：**

- TA 们当时应该保护我
- 不能相信任何人

当有人背叛了你的信任或是损害你的安全感后，你会感到愤怒是意料之中的。会因此愤怒是健康的反应，但试着想想谁才应该被怪罪。

### **自我厌恶：**

- 我很脏，而且很恶心
- 没人能理解我
- 没人会爱我

有人伤害了你，并不意味着你应该被伤害。你不得不对创伤做出反应，但你仍然是你。（性侵、强暴等创伤性事件并不会改变你、让你变“脏”，你一直值得被爱）

### **感到自己是异类：**

- 没人懂我
- 一切都变了，再也不会和过去一样

每个人都是与众不同的。发生在我们身上的每件事都有可能让我们变得更强大。

### **闪回**

闪回指的是一段记忆突然地、意外地重现，并且让幸存者感到身临其境。我们会觉得就像这件事重新发生了——自己能看到、听到、感到并且闻到和当时一模一样的事物。它们也是大脑尚未处理好的记忆。第 20 页详细介绍了闪回的更多细节

### **相关记忆**

幸存者时常感到痛苦，不仅是因为创伤记忆的内容，也因为记忆的形式。对创伤产生本能反应时释放的荷尔蒙（见上文“人们为什么会有这些反应”）也会影响你大脑中负责记忆的部分。它可能会引起“大脑短路”，阻止我们回想这些记忆，或是阻止我们将这些记忆与具体的时间或空间联系在一起。大脑中哪个部分在事件发生时最活跃，将会决定事件相关的记忆会以何种形式被储存，以及在事后会以何种方式读取这段记忆。

性虐待以及强暴是高度创伤性的记忆，这些记忆可能有如下的特点：

- **侵入性的**（这段记忆会不断闪现，因为它还没有被处理完毕，而你真的希望这种体验能结束）
- **碎片化的**（这段记忆零碎散乱）
- **生动可感的**（在闪回中，当时的画面、声音、味道以及感觉如此清晰，以至于当你记住这件事时，你是以全感官或部分感官混合的形式所记住的）
- **非线性的**（你不记得事情发生的顺序了）
- **非语言化的**（这段记忆很难用言语表达）
- **非场景性的**（主要的几个方面都被记住了，但是很难想起来事件发生的地点、时间以及类似的信息）
- **被埋藏的**（这段记忆可能到多年之后才被想起。当你想起它时，你可能会觉得这段记忆像一场梦，或者像翻开一张张照片，或是以闪回的方式呈现而显得特别生动。这些感受都让你觉得更难接受这段记忆。）

## 如何应对你的想法

### 写下你的想法

将你的想法写下来，这有助于将内部的想法释放到外部。这样你就能仔细探查它们，检查它们对你有没有帮助。

### 寻找触发点 (trigger)

找找看：是什么内容、地点、时间以及人物会导致闪回或是焦虑的想法？把这些触发点记录下来，这份记录可以帮我们管理或是避免触发性的情景。也能在遇到触发点之前，提醒我们先做好准备。

### 想想对你来说什么是重要的

列出生活中那些让你能够继续前行的宝贵的事物和人。这个单子也许会包括：

- **内部资源**（比如：美好的记忆和经验、从前的成功事迹、你的优点和强项、你的精神支柱 / 宗教信仰）
- **外部资源**（比如：爱你的人和相信你的人、自然风光、动物物品、一个让你感到安全的地方、活动以及理想）
- 列出你拥有的和可以获取的资源

### 画画或者做拼贴

当我们感到消沉或悲伤时，一些手工活动或许可以带来帮助。可以把我们喜欢的作品贴在方便激励自己的地方。

## 积极日记

在上床睡觉前，写下当天发生的开心事情。比如说：我逛了我最喜欢的地方；我终于把那堆衣服洗掉了；我度过了没有闪回的一天。当你难过或无法入睡时，回头翻翻这本日记。

## 找到或者创造你的“咒语”

咒语指的是一句个人化的、充满力量的句子，它可以给你带来希望和无限的可能性。每天对自己重复咒语；用它来激励自己、鼓舞自己，或是用来平息我们的负面想法。咒语的例子有：

- “我可以做到。”
- “我会好好对自己。”
- 并且可以明辨二者的差别。”（不信教的朋友可以省掉前面括号内的内容）

## 对我最好的人

在你认识（或曾经认识）的人中，是否有个人总是支持你、相信你？随身携带这个人的照片或是代表物品，当你需要时，就可以拿出来碰碰它、看看它。

对我最好的人会说些什么？

如果你有了不好的想法或是经历，想想你那个对你最好的人会对你说什么？

我会说什么？

如果你很亲近的人说了你正在想的负面的话，你会说什么来支持 TA？

## 转移注意力

列一个转移注意力的清单。

- 联系一个朋友
- 看最喜欢的电影或者电视节目
- 做些有创意的事
- 跳舞
- 躺在床上，用被子把自己包成一个茧
- 去让你感到安全的地方（比如去朋友家或是家人家，公园或是风景区，博物馆 / 画廊，咖啡店）
- 抱抱宠物，或者和宠物玩耍
- 做一些志愿者工作（有些人会在疗愈过程中觉得，帮助他人、帮助小动物、帮助大自然令 TA 感到舒服）

## 给自己创造一个平静而放松的睡眠习惯

当你不怎么活动时，强烈的孤独感或是过度思考可能是个大麻烦。试试留一盏小夜灯，听听广播节目或是舒缓平静的音乐可能会有帮助。电子屏幕并不会使我们放松。由于酒精的糖含量，它更多会刺激你而不是使你放松。试着放慢呼吸——吸气时从 1 数到 4，随后在呼气时从 1 数到 7。

## 别怪自己

如果你发现自己在想“为什么我没有……”、“都是我的错”、“我当时应该……”，问问自己：

- 我这么说的证据是什么？
- 如果某个人告诉了我，在 TA 身上发生了同样的事情，我会责怪谁，TA 还是加害者？
- 还有没有其他角度来思考当时发生的事？（比如我们觉得是自己疏忽了，责任在自己；但可以从“责任在对方”的角度想想，一个善良的普通人根本不会对他人动歹念）
- 这种思考方式的积极面是什么？消极面是什么？
- 我犯了什么逻辑上的错误？
- 我的“最好的朋友 / 伴侣 / 家人”说什么来告诉我这并不是我的错？
- 反性侵犯的公益组织会说些什么？

如果一位朋友或是家庭成员告诉你这件事曾发生在 TA 身上，你会怪 TA 吗？你会认为 TA 们当时应该做出不同的反应吗？你会改变对他们的看法吗？

不要因为后见之明而苛待当时的自己。你幸存下来了，并且正在疗愈的过程中。

# 情绪

## 我们的情绪反应

当我们应对创伤时,可能会感到:

- 大量混杂、难以分辨的情绪,或
- 一种虚无感

幸存者有时会被大量不同的情绪淹没,他们可能会在喉咙、肚子或其他身体部位上感受到情绪反应。幸存者可能体验到一团难以描述的混乱的感觉。

当你注视着这一大团情绪,你会察觉到其中一些单独的情绪。通常,探索这些感觉,确定它们分别是什么,并研究是什么样的想法引起了这些情绪,可以给你带来帮助。

试着开始挨个审视你的情绪,并探索它们:

### 愤怒

愤怒不是你的敌人。愤怒能够提醒你:对你来说重要的东西正遭受威胁。愤怒保护你,让你免于遭受将来会发生的背叛。愤怒警告你,你必须对它背后的原因做些什么。一个人处理愤怒的方式可能成为问题,但情绪本身不是问题。

### 羞耻

羞耻感是最具破坏性的情绪之一。通常人们之所以感到羞耻,是因为他们觉得自己不交谈,而那些本可以让幸存者认识到自己无需羞耻。

### 孤独

许多幸存者觉得他们不能信任任何人。他们可能害怕与别人分享自己的经历,他们可能会觉得自己非常孤独,没有人能够理解他们的感受,或是理解他们经历了什么。

### 空虚

有时,幸存者体验到情绪异常强烈,于是为了应对它们,幸存者选择埋藏了所有情绪。这种做法被称为分离情绪(dissociated emotions)。你可能会担心他人会责备你,或者你曾被别人告知遭受这种创伤是你的错,而这些绝对不是真的。性虐待永远是施虐者的错。

## 一些应对情绪反应的方法

为自己设定一些小而易于管理的目标：

- 通过使用物体做情绪着陆来管理你的情绪水平（见下文“着陆技术”部分）
- 在一个安全的环境中表达你的感受
- 辨识并说出你的情绪是什么（愤怒、恐惧、悲伤，等等等等）
- 试着把隐瞒压抑的情绪宣之于外，比如写下来或者谈论它们
- 试着接受这个想法：你有权有各种情绪，它们都是正常的。在每个情绪背后都有缘由。
- 把情绪分类，一些属于过去带来的情绪，还有一些是当下引发的情绪
- 看看每种感觉背后的想法

### 听近处，听远方

闭上眼睛，寻找你能听得到的最遥远的声音。30秒之后，将你的注意力拉回，倾听并辨认出你能听到的最靠近你的声音。这可能包括你自己身体发出的声响，比如你的呼吸声或心跳声。重复这一过程。

### 释放你的内在情绪

你可以画一张你的情绪地图，用不同颜色代表你不同的情绪。想一想你各个情绪有多少，并通过在纸上涂抹出相应的面积来代表不同情绪各自的比重。想想是什么样的想法导致了目前最强烈的情绪，以及这个想法从何而来。

### 利用独处的时间来学习或实践一项技能或爱好

如果你觉得自己还没有准备好或是没有心情和他人呆在一起，那么花点时间在爱好上可以缓解你的孤独感。例如，学一门语言、一门手艺或一项音乐技能等可以单独练习的爱好。网上的视频可以很好地用作参考。

### 使用激励话语

收集那些有力量的句子。展示它们、做成海报、大声朗读、思考或者试着相信它们。

### 尝试使用心理咨询或面对面的支持

这可能是个帮助你表达和处理焦虑、恐惧、愤怒、抑郁、内疚、羞耻和低自我价值感的好方法。学会与一个训练有素的专业人士或者一位不会评判你的值得信赖的人分享你的感受和经历。这可以让你感到被理解和支持，变得接受和重视自己。

# 着陆技术

## 指导方针

1. 你可以在任何地方任何时间进行着陆。没有人有必要知道你正在做什么。
2. 当你遇到一个触发点 (trigger)，当你感到强烈的情绪，当你觉得自己想物质滥用（如酗酒、吸毒）、自我伤害或者感到自己解离时，你都可以使用着陆技术。
3. 你可以在 0-10 的范围内对着陆前与着陆后的情绪状态进行打分。
4. 睁大你的眼睛，努力保持与当下世界的联系。
5. 在这个阶段，停下讨论消极的情绪，你需要转移注意力。
6. 关注此时此地，而不是过去或未来。
7. 着陆技术不仅仅是一种放松技巧，当你的负面情绪变得非常极端时，它可以帮助你转移注意力和应对它。在应对创伤方面，着陆技术被认为比单独使用放松技巧要更有效。

## 如何使用着陆技术

### 精神着陆

1. 环顾四周，并详细描述周围的环境。例如：“我在火车上，我可以看到一些树和一条河……”
2. 心理游戏。例如想想开头从 a 到 z 有哪些狗的类型、哪些城市等等。[\(类比在中文情境，可能是想同一个字开头的成语，或是以读音相同的字开头的各种词语\)](#)
3. 年龄成长。如果你正在退行 (\*)，你可以慢慢恢复到当前的年龄，例如：我现在 9 岁……我 10 岁了……等等，直到你回到你现在的年龄。[\(\\* 退行是一种防御机制，当人们面对压力或创伤时，有意识或者无意识地表现出与自己现阶段年龄不相符合的行为，来获得关爱或感到安全。\)](#)
4. 详细描述一项日常活动。比如如何做一道菜。
5. 具现化地想象。比如想象你头上有一个标志写着“停下!”；想象你溜着滑冰远离疼痛；想象你的痛苦是脑海中在播放的一个“电视频道”，而你可以把它切换成一个更好的节目；或者想象出一堵墙作为你和疼痛之间的缓冲。
6. 安全声明。告诉自己“我现在是安全的。我正活在现在，而没有回到过去。我当前的位置是……日期是……。”
7. 运用幽默。想一些有趣的事情。
8. 动用你的注意力。集中精神做一些其他事，倒着念字母表或者做一些复杂的算术题。

## 身体着陆

- 1.用温水或冷水冲洗双手。(或者将双手泡在温水或冷水中。这里的水也可以替换成别的无害的,你喜欢抚触和体验的东西。重点是试着去感受这个物体,把注意力集中在它的触感和温度上。)
- 2.专注于你的呼吸。注意每一次吸气和呼气,放慢速度。在每一次吸气时都重复“安全”这个词。
- 3.尽可能用力地抓住你的椅子。
- 4.触摸不同的物体。例如你的笔,你的钥匙等等。
- 5.脚后跟紧紧贴着地板。提醒自己你正脚踏实地、与地面相连。
- 6.随身携带一个帮助你着陆的物体在你的口袋里。例如一块小石头等,每次你遇到触发点时,可以摸摸它。
- 7.拉伸。伸展你的手臂、手指或者腿,拉伸得越厉害越好。(注意不要过度)
- 8.握紧并放开你的拳头。

## 抚慰性的着陆

- 1.对自己说些善意的话。比如你会熬过去的,等等。
- 2.想想你关心的人的样子。看看他们的照片。
- 3.想象一处安全的地方。它可以是现实存在的,也可以是你在头脑中创造的,例如海滩、山脉等等。
- 4.说出应对宣言。比如说我能处理这件事,我以前做过这件事等等。
- 5.规划一个安全的、善待自己的享受。比如一顿丰盛的晚餐、一次泡泡浴等。
- 6.想想你期待的事情。比如见一个亲密的朋友。

## 如果着陆不起作用,怎么办

使用过着陆技术的人们说它确实有用,但是需要反复练习使它尽可能发挥效果。你练习得越多,效果就越好。所以试着每天做一些着陆练习,一段时间后它会做起来更加顺畅自然。你不必使用上面列出的方法,你可以想出你自己的着陆技术。你或许会发现,自己想出的技术要更合适。在一段消极的情绪周期中,尽可能早地开始着陆,比如在发生闪回后,立刻开始使用着陆技术,不要等到以后。你可以创建一个关于着陆信息的录音(比如,“现在深呼吸……”、“你现在很安全……”),在任何你需要它的时候播放。如果你不想使用自己的声音录制,你可以请你亲近的人帮忙。你也可以教给家人和朋友关于着陆技术的知识,这样当你不知所措的时候,他们可以帮助你。注意哪种方法最适合你。你可以使用情绪评分来判断哪种方法最能改善你的情绪。最后,不要放弃!

# 躯体

## 我们躯体的反应

我们的身体可能承受来自强暴或性虐待带来的创伤。每个幸存者对发生在自己身上的事情的反应都不一样。

1. 观察你身体上独特的反应，以及其他人也会有反应
2. 识别哪些身体反应和虐待有关，以及为什么你的身体反应会以这些方式呈现出来
3. 想想 / 谈谈这些反应在当下是否对你有帮助
4. 考虑你是否要对这些身体反应作出处理

### 一些常见的对强暴 / 性虐待的身体反应

包括：

- 肠易激症（一种慢性功能性肠胃病，特征是慢性腹痛、排便状况改变如腹泻便秘，但又不存在任何器质性问题）

- 疼痛
- 紧张
- 头痛
- 肢体语言发生改变

意识到身体反应的变化和模式是掌控它们的第一步。

不要指望自己能一蹴而就。有许多方式能够改善身体反应——如瑜伽、按摩、力量训练。如果你觉得有些方法对你不起作用，可以尝试另一些方法。

## 照料身体的方法

强健的身体能帮助你应对过度活跃的躯体。

**你身上的哪个部位感觉最痛？** 有没有方法能缓解你身上的疼痛？可以借助药物、听从专业医疗人士的建议，或是看看在家里能做些什么。

如果不愿意去男医生处就诊，你有权要求看女医生。对任何你不喜欢的检测，你都可以拒绝。所有的专业人士都应该先得到你的允许，才能碰触你、对你做检查。

## 能够安抚你身体的方法

- **通过运动释放有益的化学物质。**经常地、有规律地锻炼可以增强免疫系统，改善心理健康，帮助预防抑郁症并提升自尊。此外，锻炼对睡眠也有好处。

- **力量训练。**增强身体力量能帮我们更好地掌控身体和外部环境。

- **给自己时间来修复：睡觉。**睡前 45 分钟关掉电脑、电视或平板电脑有助于放松大脑，为睡眠做好准备。

- **欢笑。**比如看一部喜欢的喜剧。笑会释放内啡肽，它是我们体内天然的止痛剂。当你笑的时候，你的整个身体都放松了。

- **想想如何减少酒精、咖啡因、糖或香烟的摄入。**它们能够让你在短时间内感觉良好，而寻求让我们感觉良好的事物是很正常的。只是我们需要找出那些长远看来会伤害我们的事物，降低对它们的摄入或接触。这对我们的身体和头脑有好处。

放松技巧并不总是对创伤后应激障碍有效。如果试着放松会让你更焦虑，你可以试着通过锻炼来释放能量、增强体能。

# 行为

我们遭受的任何形式的强暴或性虐待，都可能会对我们的行为造成影响。幸存者之所以会出现特定的行为是有理由的，在行为之下总是存在着推动它的想法或情绪：

## 行为背后的自我保护想法或情绪

可能包括：

- 担心他们的秘密被公之于众
- 担心遭到其他人的拒绝
- 害怕被人质疑
- 无法信任任何人
- 试图控制住焦虑，或是避免接触到会触发创伤的人事物
- 试图压抑住记忆
- 想用分散注意力来避免想起这件事
- 害怕在某个地方看到施虐者
- 害怕在他人面前焦虑发作

为了改变行为，你需要相信自己有必要做出改变，并且相信自己拥有能做出改变的能力。识别不同行为背后的想法和情绪将有助于你从整体上理解并改善你的反应。其中一些想法和感受能够帮助幸存者应对并安全地处理所发生的事情，而另一些想法和情绪可能反而会使幸存者进一步陷入困境、受到伤害。

- 你正在做什么？把它们写下来
- 问问自己这些行为背后的原因是什么
- 想想背后的原因以及它所导致的行为后果。在短期内，它给你带来了哪些感受？长期呢？
- 评估你的行为：它们是有益的还是无益的？

## 把别人推开

……当我把别人推开，我感觉更有掌控感但更孤独。

把别人推开可能是保护自己免受进一步伤害的一种本能行为。在遭受强暴或性虐待的期间或之后，幸存者通常会表现出自我隔离的行为。因为施虐者可能会通过威胁，告诉你这些虐待 / 强暴行为是正常的，或是“没有人会相信你”来迫使你保守秘密。对于再次信任他人，你会非常谨慎，而这是很常见的现象。找其他人聊聊可以帮助你反思自己的想法和反应。当你产生无益或自我伤害的想法时，他人可以向你指出，并且他们可以帮你认识到：你所经历的事情不是你的错。

## **对亲密关系失去渴望**

……我怎么能再相信别人呢？我觉得我的身体不再属于自己。

在经历强暴和性虐待后，许多人会害怕再和人亲密。慢慢来，直到你做好准备。强暴和虐待不是真正的性。性爱和那些伤害是不同的，在性的过程中，你拥有控制权。重要的是让你的伴侣理解你，并允许你按照自己的步调恢复。

## **性欲亢进**

……我想重新掌控我的身体。有时，在结束性爱后，我感觉它没有达到我的期望。

有些人会渴望发生很多性行为，有时会想和许多人发生性行为。这是一种重新拥有身体掌控权的方法。性是一件健康而自然的事，但要注意你是否把自己置于危险的境地。要确保你是安全的，并想想性爱给你带来了什么样的感受。

## **极其警惕**

……我一直处于紧张状态。

创伤过后，对每一个声音和动作都过度关注和警觉是很正常的，因为这样你可以保护自己免受危险。当你摸清警觉背后的想法、情绪和感受后，你会变得更放松些。在短期内，尝试找一个安全的、能够抚慰你的地方，每天去一次。

## **不想出门**

……我不想见到他或任何人。反正，我也没精力出门。

你的家可以成为你感觉最安全的疗愈场所。在短期内，待在家里能让你顺利度过一天。但想想如果长期窝在家里，你会为此牺牲掉什么？有没有其他方式，能通过小小的、可管理的、安全的方式来实现出门的目标？

## **更多地饮酒 / 吸烟**

……它们使我平静，帮助我变得善于交际。

在任何感到压力的情况下，会采取饮酒或吸烟来应对压力是很正常的。想一想，在什么情况下你会吸烟 / 饮酒？在吸烟 / 饮酒之前或之后，你的感受如何？吸烟 / 饮酒的行为会给你带来什么风险或是造成什么样的困境呢？

## **变得更加烦躁易怒**

……我总是对别人发脾气。他们没有做错什么，是我把他们推开了。

每个人都有烦躁的时候。极度易怒可能是由于缺乏睡眠、感到被孤立或失控等原因造成的。想一想：在一天中什么时候，你最烦躁不安？

## 无论有多困难, 和他人接触能带来好处

正在经历或曾经经历过强暴 / 性虐待的幸存者往往会自我隔绝或保持沉默。你可能从来没把这件事告诉过任何人, 因为你害怕他们会想些什么、说些什么, 或是害怕他们不相信你说的话。但和别人在一起可以分散你的注意力, 给你带来安慰。

找其他人聊聊可以帮助你反思自己的想法和反应。当你产生无益或自我伤害的想法时, 他人可以向你指出, 并且他们可以帮你认识到: 这些你经历的事情不是你的错。

除了找到能有助于我们康复的行为以及它背后的想法和情绪, 我们还可以创造新的、积极的、有疗愈效果的行为, 它们能带来帮助。以下是一些建议:

- 给朋友或家人打电话、写信、发电子邮件或去拜访他们
- 给予真诚的赞美
- 想想你的朋友和家人给你带来了什么、对你有什么样的意义, 并且把这些告诉 TA 们
- 加入一个兴趣小组 (唱歌、手工艺、康乐)
- 为陌生人做点好事
- 向值得的慈善机构捐赠
- 为朋友制作一份混合 CD、艺术品或相册
- 打印出一首鼓舞人心的诗并张贴在家里
- 登记成为器官捐赠者
- 善待自己

# 开口永远不会太迟

理解自己对异常情况的反应, 是开始重获控制感并找到交谈对象的第一步。许多幸存者不觉得他们能够和家人或朋友谈论发生了什么, 或是谈论这些事对他们产生了什么影响, 但这并不意味着幸存者真的只能孤身作战。

试着建立一个在你周围的支持性网络, 找到一个你信任的、愿意倾听你的人交谈, 这些做法会有助于我们康复。

## 其他的支持网络

如果想获得支持, 我们还能去哪里寻求帮助呢? 其他获得支持的途径包括:

- 与值得信赖的朋友或家人交谈。仔细选择交谈对象, 想一想: 你是否足够信任他们? 他们会不会对你表达善意并努力理解你?
- 在线的幸存者小组和论坛
- 性暴力幸存者会议 / 团体
- 在新的环境中学习新的技能
- 心理咨询 (原文: 通过 NHS、全科医生或专家服务)
- 服用抗抑郁药等相关药物——具体咨询精神科医生 (原文: 咨询全科医生。而在中国, 只有精神科医生有诊断权和开具药物的处方权, 心理咨询师是没有诊断和处方权的。有需要的人可以去三甲医院的精神科或者省会的精神卫生中心就诊, 寻求诊断和药物。)

你想和谁谈谈呢? 可以写下来:



# 重要反应：闪回

## 什么是闪回？

幸存者常常会体验到强暴或性虐待相关的生动画面，仿佛事情又再重演。这些生动的重演画面被称为闪回。闪回是对过往创伤事件的鲜活的记忆。闪回可以发生在任何时候，它们不受人们的控制且难以摆脱。

尽管闪回恐怖又吓人，但它表明幸存者准备好了去处理创伤性事件。

一些有助于应对闪回的方法：

### 1. 告诉自己：我正在经历闪回

学会识别：当你经历闪回时，你的身体有什么反应。试着识别在闪回发生前，你的身体会给你哪些线索，告诉你闪回即将发生。（比如，有的闪回者在开始闪回前，会感到“一阵寒冷从远方逼近”；有的闪回者会感到肌肉开始发僵。识别闪回要开始的信号，有助于我们做好准备，比如先准备一些能安抚我们的物品，或是告诉自己，等会尽量放轻松，那些画面不是真的，只是我又开始闪回。）

### 2. 提醒自己最坏的事情已经过去

在闪回期间，我们经历的感觉和体验都只是对过去的回忆。事情发生在过去，而你已经经历过，并活了下来。

### 3. 扎根现实，专注当下

运用你所有的感官，让你专注于此时此地。环顾四周，注意你周围不同的颜色和物体。聆听不同的声音——音乐、人们发出的声音或你自己的呼吸声。感受你的身体、衣服、支撑着你的椅子或者地板。把你的脚紧紧踩在地上，这样你就知道你现在在哪里，明白你已经不再陷在无法逃脱的困境中。

### 4. 深呼吸

当你害怕时，你可能会呼吸得又浅又急，或是完全停止呼吸。因此，你的身体会对缺氧做出反应，使你经历恐慌感、心跳加速、头痛、紧张、出汗、昏厥和头晕。此时如果你深呼吸，一些惊恐的反应会停止。将你的手放在胃上，吸气，让你的腹部挤压你的手，然后呼气，收腹。

### 5. 比较当时和现在

提醒自己事件发生时你在什么地方，再看看现在你所在的位置：“那时我在起居室。现在我躺在自己的床上。”

## 6. 设定边界

有时,当你经历闪回时,你会失去和世界之间的边界:好像成了一个没有皮肤的人。你可以做任何能让你感到被保护的事:用毯子把自己裹起来,抱着枕头或上床睡觉。

## 7. 把闪回告诉你的朋友、伴侣或亲戚

让你周围的人知道你会经历闪回是一件重要的事,这样他们会更知道如何帮助你。你可能会希望在他人的陪伴下经历闪回,或是希望在闪回后有人陪着;或者你可能希望独自一人经历这些。选择你认为最有帮助的方式,并告知他人。

## 8. 花点时间恢复

闪回是非常剧烈的,所以在闪回结束后给自己一些时间。不要期望自己能马上开始其他活动。小睡一会儿,洗个热水澡,或者享受一段安静的时光。给予自己善意、温柔和耐心,让你的身体得到一些安慰。

## 9. 对外倾诉你的记忆

任何了解强暴、性侵犯和童年性虐待影响的人都可以成为帮助你的宝贵资源。如果你觉得可以承受,试着将你闪回中的景象、声音、气味、情绪和感觉写下来,会有所帮助。将它们写在纸上能帮助你摆脱它。[\(写下创伤记忆这一步最好能在咨询师的陪伴 / 带领下进行\)](#)

## 10. 最后,请明白你没有疯

你正在康复,你正在处理的闪回是对创伤事件的正常反应。

# 重要反应：自残

## 什么是自残？

自残是一个含义的术语，描述了故意伤害自己的行为。它也被称为自我暴力、自我伤害或自残。

自残可包括以下任何行为：

- 切割、燃烧或鞭打皮肤
- 强迫清洁皮肤，有时使用漂白剂
- 拽头发
- 反复击打身体

自残是一个含义宽泛的术语，描述了故意伤害自己的行为。它有时也被称为加诸自身的暴力 (Self-inflicted Violence)、自我伤害 (Self-injury) 或自我残害 (Self-mutilation)。

其他的自残行为还包括：

- 饮酒、吸烟或吸毒 (这些都可能导致成瘾)
- 吃得太多 / 太少 (可能发展为进食障碍，如厌食症、贪食症或强迫性暴食)
- 拼命工作 (导致耗竭)

## 谁会自残？

无论是男是女都有可能自残。没有所谓“典型的会自残的人”。各种年龄层、背景、社会文化的人都可能自我伤害。

## 为什么人们会自残？

人们通过自残来：

- 表达、处理或麻痹痛苦的感觉
- 控制令人痛苦或混乱的情绪
- 自我惩罚；特别当一个人自尊水平低，或是把遭遇创伤事件的责任归咎为自己，那 TA

很有可能用自残来自我惩罚

- 陷入困境，因此想用一些熟悉的事来抚慰自己。当情绪变得陌生而混乱时，自残可以帮助他们面对。

在自我伤害时，许多自残者感到未来毫无希望或觉得自己没有价值。因此，他们会忽视或者否认自己的需求。他们会觉得，既然无法理解或应对感情，那么摧毁它们是唯一的解决办法。

## 关于自残的误解

### “这是一次失败了的自杀尝试”

自残的目的不是想死，更多是为了应对生活。自残带来的伤害可能会导致死亡，但这种情况很少发生。

### “自残是为了获取别人的关注”

很多自残者尽可能地隐藏自残的痕迹。人们不会伤害自己以获得关注。

### “自残意味着这个人疯了”

自残是人们深陷痛苦的表现，但不代表这个人疯了。

### “自残者对他人而言是危险的”

自残的人正在伤害自己，而不是伤害其他人。事实上，大多数自残者会对伤害其他人的想法感到震惊。

## 有什么自助方法？

一个有用的做法是开始了解自己自残的原因，以及自残对你的意义。你可以写日记记录这些事，并询问自己以下的问题：

### 在自残之前和之后我的情绪如何？

这个问题可能会帮助你理解你想要用自残来应对的情绪。一旦发现是什么情绪，可能更容易找到在自残之外能用来处理这种情绪的方法。

### 自残对我意味着什么？

这些使得你想自残的情绪，在过去和当下的生活中对你而言意味着什么？你第一次自残是什么时候？弄清楚这些意义能帮助了解它带给你的影响。

### 我为什么会想要停下自残？

是因为来自他人的压力，还是因为你想减少自残带来的羞耻感和内疚感，亦或是因为你觉得自残对你来说已经没有用了？

### 在我减少或停下自残后，有什么资源能帮助到我？

你身边有了解自残并想要帮助你的人吗？想一想你需要从他们这里得到什么样的帮助、你希望他们如何帮助你？

### 我通常什么时候自残？有规律吗？

例如，你总是在晚上自残，或者当房子里只剩下你一个人时，你就会自残。改变会引起自残的惯例 (ritual)，或者提前想好某些情形可能会对你造成的影响。

寻找替代品和分散注意力是有用的工具。你能列举出一些可以用来替代自残的事情吗？例如，用给一位朋友打电话或做一些身体活动（如锻炼）来释放你内心的情绪。

## 自残相关资源 / 资料

中文:

自残——如何变好而不用伤害自己

英文:

布里斯托尔女性危机服务中心 (Bristol Crisis Service for Women) 为处于自残困境的女性提供支持和信息。[www.selfinjurysupport.org.uk](http://www.selfinjurysupport.org.uk)

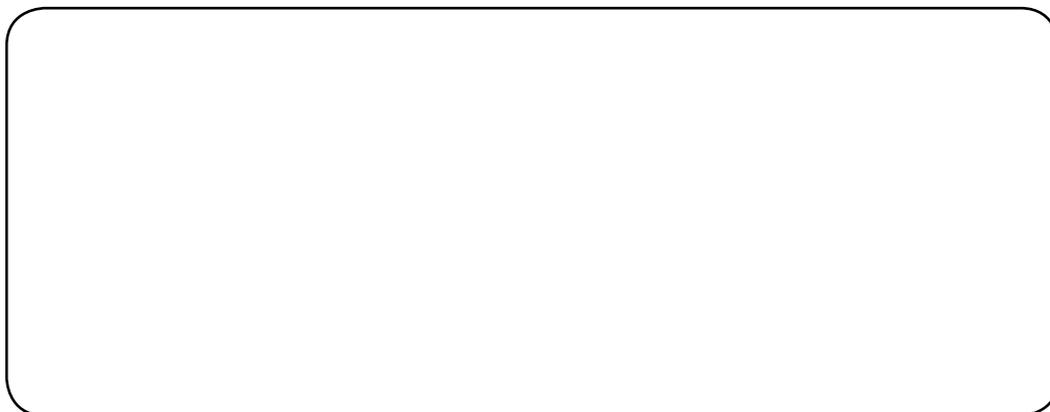
# 笔记

在这些页面上, 你可以记下每个部分中你最喜欢的自助建议。

## 想法



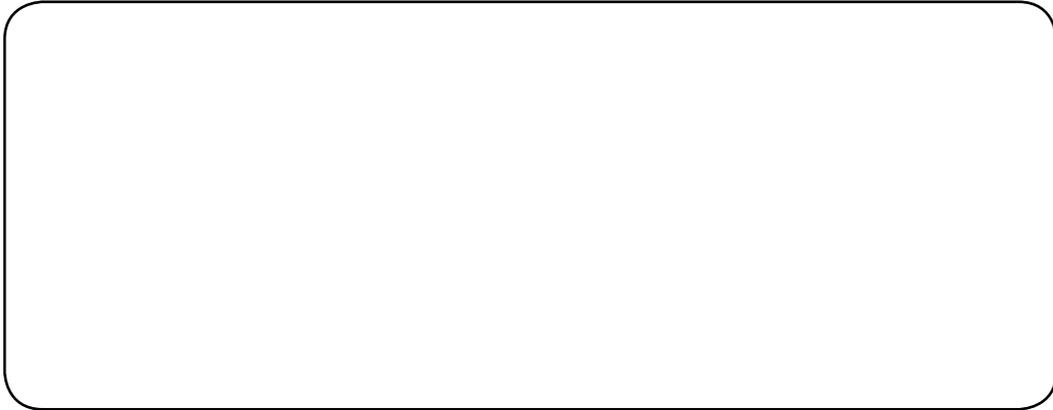
## 情绪



## 躯体



行为



**你发现哪些部分的自助建议有用？**

**你还有其他手册没有提到的想法吗？**

SARSAS 真的很想知道幸存者的意见和建议，这样机构就可以在未来分享跟的更多对幸存者有用的方法。

[feedback@sarsas.org.uk](mailto:feedback@sarsas.org.uk)

08088010456

# 更多资源

## 中文

### 书籍

1. [身体从未忘记：心理创伤疗愈中的大脑、心智和身体](#)

*The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* 的中文版  
By Bessel van der Kolk M.D.

2. [创伤与复原](#)

*Trauma and Recovery* 的中文版  
By Judith Herman

3. [善解童贞 5: 防范性侵害](#) (家长需阅读)

By 胡萍

4. [综合防治儿童性侵犯专业指南](#) (适合教师、社工等专业人士阅读)

By 龙迪

### 网站

1. [中国 MeToo # 还有我](#) <https://metoochina.org/>

2. [《中国 Metoo 志》](#)

“《中国米兔志》终于问世了。这是一份备份 2018 年 1 月至 2019 年 7 月间性骚扰相关文章的民间档案(共 2600 页)。本档案由三大卷构成,分别为卷一《中国米兔从高校开始》,卷二《中国米兔在各界》,卷三《中国米兔大讨论》。经由“中国米兔志编辑组”整理而成,欢迎取阅。(原创首发: 回声 Huisheng)”

——转载自微博 [@ 新媒体女性](#)

[中英两版下载链接](#)

### 求助渠道

[求助渠道](#) by 中国 MeToo # 还有我

——包含法律援助、官方援助、心理援助、培训 / 自媒体等信息

感谢中国 MeToo 的整理人员

## 英文

1. 治愈的勇气：遭受过儿童性虐待的女性幸存者指南

[\*The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse\*](#)

By Ellen Bass and Laura Davies

2. 做自己的勇气

The Courage to be me

By Nina Burrowes

[www.ninaburrowes.com/index.php/books/the-courage-to-be-me/](http://www.ninaburrowes.com/index.php/books/the-courage-to-be-me/)

3. National Health System Bristol Little Book of WOW

[www.happycity.org.uk/sites/default/files/WOW\\_A7.pdf%20FINAL.pdf](http://www.happycity.org.uk/sites/default/files/WOW_A7.pdf%20FINAL.pdf)

4. Pandora's Project

对幸存者的线上支持和相关资源

<http://www.pandys.org>

5. PODS

有关解离的信息

[www.pods-online.org.uk](http://www.pods-online.org.uk)

6. 噩梦和睡眠问题 (Nightmares and sleep problems)

相关信息和自助

[www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS\\_supportresources\\_nightmares.pdf](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS_supportresources_nightmares.pdf)

7. 强暴、虐待和乱伦国家网络 (Rape, Abuse and Incest National Network)

幸存者的线上网络和相关信息

[www.rainn.org](http://www.rainn.org)

8. Youtube 上的正念练习

如, JonKabat-Zin