



治愈過程

每個人都不一樣，每個倖存者的恢復過程都不一樣。在你經歷這個過程的時候，記住：

- 坦誠面對自己的感覺和思想。
- 你不能控制別人的行為，你也不應為他們的行為負責。
- 你不必獨自經歷這個過程：
 - 考慮和一個你信任的朋友或熟悉的專業人士交談。
 - 與您當地的性侵犯中心聯繫。了解他們對倖存者的服務。
 - 在任何時候，不論白天還是黑夜，或是任何你想與人交談的時候，請撥打LaFASA的全國幫助熱線。它是免費且保密的，您也不用給出真名。
- 某些時候因應策略是不健康的。如果你正在使用藥物、酒精（過量）來傷害你自己或使用其他措施，請尋求幫助。
- 要對自己有信心。治愈和處理創傷可能需要很長時間

該手冊可以提供相關的資源和選項，來幫助你了解什麼是對你有意義的，你應當如何應對你的獨特經歷。

LaFASA

路易斯安那州反性侵犯基金會

性侵犯危機中心提供 24小時的危機熱線、信息和轉介服務，還有免費諮詢和更多！

www.lafasa.org

主線 225.372.8995
服務熱線 888.995.7273

2133 Silverside Drive, Ste. A
Baton Rouge, LA 70808



LaFASA

性侵犯：
治愈需要時間

該項目是由美國司法部反女性暴力辦公室所撥款項（編號2016-KF-99-3923）所支持。該出版物中所給出的觀點、發現、結論和建議均為作者個人看法，並不一定反映美國司法部反女性暴力辦公室的立場。

什麼是性侵犯？

某些時候，倖存者會質疑他們所經歷的是否是性侵犯。任何未經同意的性接觸或行為都是性侵犯。它包括強姦、鹹豬手、強吻和其他性行為。一個人可能是被強迫或是強制、在無意識中或是因醉酒過度而同意。任何人，不論其性別、年齡、種族、收入程度、性取向和/或能力，都可能成為受害者。

和倖存者一樣，犯罪者也可能是任何人。如果你必須和犯罪者經常接觸，可能會影響治愈過程。

如果你被強姦或是受到了性侵犯，你就會遭受令人恐懼的、威脅生命的創傷。研究表明創傷會改變一個人的整個身體包括大腦；它會影響我們在創傷事件中和創傷事件后如何行動。倖存者在幫助下能夠從創傷中復原。

未經你同意進行的性或性行為就是性侵犯。這是非法的。這是錯誤的。

你不是獨自一人。
這不是你的過錯。
治愈是可能的。

性暴力並沒有定義：

- 你的價值
您不用為性侵犯負責。罪惡感、羞恥和自責是對性暴力的通常反應。克服這些感覺可以幫助你重拾信心。
- 你的未來
目前還沒有快捷的方法能調節你對創傷體驗的反應，但仍有很多資源是可以幫到你的。記住，治愈是一個過程而你不是獨自一人。

你的力量

作為倖存者你并不弱。人麼為什麼在被侵犯時不能或不去抵抗是有很多原因的。他們可能嚇傻了，笑，進行主動配合或是六神無主。不論你是怎樣應對這個境況的，都沒問題。

認識到你所面臨的獨特挑戰，放過你自己。

重要的是要記住：

- 你不會受到責備。
- 強姦是一種包含力量 and 控制的暴力犯罪。
- 沒有人會要求或應當被強姦。
- 你有權利擁有各種感受。
- 你不是獨自一人。

一周7天，一天24小時均可撥打
LaFASA的幫助熱線，其可提供免費
且保密的支持以及信息服務。

888-995-7273



創傷和性侵犯

由性暴力導致的創傷對每個人影響都不同，可能的反應包括：

- 情感反應如抑鬱、罪惡感、羞恥感、懼怕、憤怒、悲傷和情緒波動等。
- 行為反應，比如無法集中或放鬆，失去興趣，躲避空間和人。
- 生理反應比如惡心、頭疼以及飲食和睡眠模式改變等。

在被性侵犯后的感覺無所謂對錯。這些反應可能在特定的時間更加難以管理。記住這是正常的，這些反應會隨著時間的推移而消失。在被性侵犯后的感覺無所謂對錯。這些反應可能在特定的時間更加難以管理。記住這是正常的，這些反應會隨著時間的推移而消失。