



創傷和性侵犯

了解創傷的影響能夠幫助您更好地支持您所愛的人。創傷對每個人的影響都不同，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、人、思維或感覺。
- 生理反應比如惡心、頭疼以及飲食和睡眠模式改變等。
- 焦慮、恐慌症以及閃回等。

提醒您所愛的人，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。

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

支持性侵犯 倖存者手冊

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，并不一定反映美國司法部反女性暴力辦公室的立場。

支持倖存者

最好的支持倖存者的地方就是傾聽、理解和撫慰他們。康復很艱難，但是您的支持會讓它變得更容易。

花點時間了解創傷的短期和長期影響。這會讓您對所愛的人的經歷更加敏感，並且幫助您準備他們可能需要從您這裡獲得的支持。倖存者更有可能會自殺，發生飲食紊亂或者濫用藥物和酒精。不過，一個倖存者所獲得的支持越多，他們所會經歷的負面症狀就會越少。

當您所愛的人經歷創傷時，您也可能會發生相似的創傷症狀。發生這種情況的原因很多，比如因沒能阻止侵犯而產生罪惡感等。請一定照顧好您自己，以確保倖存者擁有強有力的支持網絡。記住，您和您所愛的人都能獲得幫助。

顯示支持有很多方式：

- 靜靜地聽，不要做評判。
現在不是時候來批評或分析他們的選擇或判斷。當與您所愛的人談論他們的被侵犯和/或決定時，避免使用“你為什麼...”和“你應該...”一類的話語。
- 與您當地的性侵犯中心聯繫。
您不必獨自幫助您所愛的人。訪問lafasa.org來尋找您當地的服務。
- 提供選擇，尊重他們的決定。
性侵犯會讓倖存者失去控制。對於倖存者，很大程度上的治愈就是找回控制，做出決定。您可以鼓勵他們向執法機關報告，尋求醫護，和/或聯繫支持服務。倖存者知道什麼對他們的生活最好。如果您的決定與他們的選擇不同，您需要尊重他們的選擇。
- 定期檢查。
時不時地與您所愛的人溝通以確保他們沒事且沒有形成不健康的行為或因應機制（如使用酒精藥物等）。
- 鼓勵自我照護。
自我照護就是專注於改善我們的生理和情感健康。強有力的支持系統和自我照護的常規會幫助您和您所愛的人處理創傷。
- 要有耐心。
治愈是一個需要時間的過程。某些倖存者可能會因為處理創傷所需的時間而感覺沮喪。



如何回應

有些人在他們所愛的人披露遭遇到性侵犯後，總是努力想找到“合適”的話說。不要害怕說錯了話，以阻礙您在您所愛的人需要的時候幫助他們。

考慮使用下面這些短語來安慰倖存者：

- 我相信你。
- 我很抱歉這發生在你身上。
- 那不是你的錯。
- 感謝你告訴我。
- 我能為你做什麼嗎？
- 這不會改變我對你的感覺。
- 我會支持你。
- 我愛你。

我相信你” 可能是倖存者所能聽到的最有意義、最強有力的話語。

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