

Tài liệu cho nạn nhân của lạm dụng tình dục - Cách đối mặt với những cơn ác mộng

Resources for survivors - Dealing with nightmares

Vietnamese



Những người từng bị lạm dụng tình dục thường hay gặp ác mộng. Những cơn ác mộng có thể đến bất ngờ.

Cơn ác mộng có thể:

- Cảm thấy rất thật và gợi nhớ về những lần bị tổn thương.
- Gợi lại cảm giác cô đơn, sợ hãi, lo lắng.
- Gây ra những phản ứng cho cơ thể bạn, ví dụ như khó thở và tức ngực.
- Khơi dậy những suy nghĩ về việc bị lạm dụng khiến bạn bất an.

Những cảm giác này có thể kéo dài cả ngày.

Những điều bạn có thể làm để kiểm soát cơn ác mộng

Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để kiểm soát cơn ác mộng trong thời gian ngắn là thiết lập một thói quen ngủ đều đặn. Thói quen này bao gồm:

- Bắt đầu thư giãn khoảng một tiếng trước khi đi ngủ.
- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày.
- Tập thể dục, dù chỉ một chút, mỗi ngày.
- Tránh ăn, uống cà phê hoặc rượu bia vài tiếng trước giờ ngủ.

- Giảm thiểu việc xem các thiết bị điện tử.
- Đảm bảo phòng ngủ của bạn luôn yên tĩnh.

Nếu bạn bị đánh thức bởi một giấc mơ hoặc cơn ác mộng

- Hãy tự trấn an bản thân rằng bạn đang an toàn.
- Chuyện đó không có diễn ra ở hiện tại.
- Hít thở chậm và sâu.
- Làm bản thân trở về với hiện tại, bằng cách dậm chân, nhìn vào gương.
- Kiểm tra xem bạn có an toàn không - bật đèn, kiểm tra cửa ra vào và cửa sổ xem đã khóa chưa.
- Uống một ly nước.
- Làm điều gì đó để quên đi cơn ác mộng, chẳng hạn như đọc sách hoặc tạp chí, nghe các bản nhạc nhẹ.
- Trò chuyện với người đang hỗ trợ mình ví dụ như vợ/chồng bạn.

Hãy cân nhắc về việc gặp bác sĩ nếu cơn ác mộng của bạn liên tục tiếp diễn.

