

عدم التصديق

- يختلف التكذيب عن عدم التصديق.
- في البداية، قد لا تتمكن من فهم ما تسمعه.

في هذه النشرة، نستعرض المشاعر والأفكار والأسئلة التي قد تراودك عندما يخبرك شخص قريب منك بما حدث له عندما كان طفلاً.

فقدان الإحساس

- لا تعرف ما تشعر به أو تفكر فيه.
- غالباً، قد يكون الأمر بالنسبة لك كبيراً، فتشعر بالجمود.

الغضب

- كلما كانت علاقتك بالرجل أقرب، زادت حدة غضبك.
- قد يكون من الصعب أحياناً التحكم في غضبك؛ حاول ألا تدع مشاعر الغضب تسيطر عليك.

بعض ردود الفعل الأولية



الصدمة

- ربما لم يكن هذا أمراً في الحسبان.
- خذ لحظة لتقبل أن هذا قد يكون صدمة كبيرة لك.

الحزن والأسى والفقد

- قد تشعر بحزن شديد بسبب الأذى الذي حصل.
- قد يشعر كلاكما بالحزن، وبخسارة حياة وعلاقة كان من الممكن أن تكونا جيدتان لولا وجود الإساءة.

الارتباك

- قد يكون لديك الكثير من الأسئلة، حاول تأجيل طرحها الآن.
- ركّز على التواجد معه، وركّز عليه.

الوحدة والعزلة

- قد تشعر بالوحدة والعزلة بعد أن تستمع لما حدث.
- يصّر الرجال غالباً على شركائهم وأفراد أسرهم بألا يخبروا أحداً آخر. هذا يعني أنك قد تشعر أنك فُصلت عن داعميك المعتادين وأصدقائك.

الإحباط والاستياء

- بعد سماع أن شخصاً تُحبه قد تعرض لاعتداء جنسي، قد تشعر بالعجز؛ وقد لا تعرف ماذا تفعل.
- قد تشعر أنه يُقصيك أو يرفضك.
- قد تشعر بالاستياء لأن علاقتكما قد تأثرت.
- قد تشعر بالإحباط لأنه لا "يتجاوز الأمر".

التعاطف والرحمة

إظهار التعاطف والرحمة يمكن أن يُساعد الرجل على إدراك أن ألمه قد تم رؤيته وتم الاستماع إليه.

خصص وقتاً للاهتمام بنفسك

قد يكون لديك الكثير من الأسئلة أثناء محادثة الإفصاح وبعدها. من المفيد غالباً تأجيل الأسئلة وتركيز طاقتك على الاطمئنان على نفسك ومعه - هل أنتم بخير؟

كيف يمكنك المساعدة؟

يمكن لصديق أو شريك أو فرد من العائلة داعم أن يلعب دوراً هاماً في مساعدة شخص يعاني من آثار الصدمة والإساءة. ما يمكنك فعله:

- الاستماع
- الإيمان
- الحضور الكامل
- توفير الطمأنينة
- إعطاء الأولوية للرفاهية والدعم
- الحفاظ على الأمل
- الانتباه عند طرح اسئلة «لماذا»
- تذكر أهمية التعاطف والرحمة والضعف

جميعنا نستفيد من التشجيع والدعم.

كسر حاجز الصمت وإخبار شخص ما بتجربة مؤلمة قد يكون خطوة رئيسية نحو التغيير. قد يكون سماع هذا الأمر بمثابة صدمة لبعض الداعمين، ولكنه قد يكون بالنسبة للآخرين جزءاً مفقوداً مهماً من اللغز.

تذكر أن الصدمة وتداعياتها المتتالية قد تؤدي، في بعض الأحيان، إلى زيادة الأعباء وعزل الشخص. كي تتمكن من دعم الرجال الذين عانوا من الصدمة، عليك المحافظة على التواصل واعطاء الأولوية لرفاهيتك.