

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.

الخطر

- لا تعرف ما تشعر به أو تفكر فيه.
- قد يكون الأمر مبالغاً فيه في كثير من الأحيان، فتتجمد.

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 وارداً.
- خذ لحظة لتقبل أن هذا قد يكون صدمة كبيرة لك.

الحزن والأسى والفقد

- قد تشعر بحزن شديد على ما حدث.
- قد يشعر كلاكما بالحزن والفقد على حياة وعلاقة كان من الممكن أن تكونا على ما يرام لولا 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.
- غالبًا ما يُصّر الرجال على ألا تُخبر شركائهم وأفراد أسرهم أي شخص آخر. هذا قد يعني أنك تشعر بالعزلة عن من يدعمونك وأصدقائك المعتادين.

الإحباط والاستياء

- بعد سماع أن شخصًا تُحبه قد تعرض لاعتداء جنسي، قد تشعر بالعجز؛ وقد لا تعرف ماذا تفعل.
- قد تشعر أنه يُقصيك أو يُغلق عليك.
- 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 وقتًا للاهتمام بنفسك

قد يكون لديك الكثير من الأسئلة أثناء محادثة الإفصاح وبعدها. من المفيد غالبًا 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 دورًا هامًا في مساعدة شخص يعاني من آثار الصدمة والإساءة. ما يمكنك فعله:

- الاستماع، إعطاء الأولوية للرفاهية والدعم
- الإيمان، الحفاظ على الأمل
- الحضور الكامل، الانتباه عند طرح أسئلة "لماذا"

تقديم الطمأنينة، 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 جزءًا مفقودًا مهمًا من اللغز.

تذكر أن الصدمة وتداعياتها قد تكون أحيانًا ساحقة ومعزولة. لتتمكن من دعم الرجال الذين عانوا من الصدمة، عليك البقاء على اتصال وإعطاء الأولوية لرفاهيتك.