

Tài liệu cho người hỗ trợ

Thổ lộ : Thông tin dành cho người bạn đời/người đồng hành

Resources for supporters - Disclosure: Information for partners Vietnamese



Trong tờ thông tin này, chúng tôi đề cập về những cảm xúc, suy nghĩ và câu hỏi mà bạn có thể có khi Người thân của bạn kể về những gì đã xảy ra với họ khi còn nhỏ.

Những phản ứng ban đầu



Sốc

- Có thể bạn không nghĩ được rằng chuyện này có thể xảy ra.
- Sẽ mất một khoảng thời gian để bạn có thể chấp nhận sự thật vì có thể đây là một cú sốc khá lớn đối với bạn.

Bối rối

- Có thể bạn sẽ có rất nhiều câu hỏi, hãy cố gắng kiềm chế bản thân về việc đặt câu hỏi cho đối phương ngay lập tức.
- Hãy tập trung vào việc bạn luôn có mặt bên cạnh, và tập trung vào anh ấy.

Hoài nghi

- Hoài nghi hoàn toàn khác với việc không tin.
- Phản ứng đầu tiên của bạn sẽ là không thể hiểu được tại sao những điều bạn đang nghe có thể xảy ra.

Cảm giác tê liệt

- Bạn không biết phải cảm thấy hoặc nghĩ gì.
- Đôi khi nó quá sức chịu đựng của bạn và khiến bạn tê liệt.

Tức giận

- Nếu mối quan hệ của bạn với nạn nhân nam càng gần gũi, thì cơn giận của bạn càng có khả năng bùng phát dữ dội.
- Đôi khi, việc kiểm soát cơn giận có thể rất khó khăn; nhưng hãy cố gắng đừng để cơn giận lấn át bạn.

Buồn, đau khổ và mất mát

- Bạn có thể cảm thấy vô cùng đau buồn cho những tổn thương đã xảy ra với người bạn đời của mình.
- Cả hai có thể đều cảm thấy đau buồn và mất mát cho một cuộc đời và một mối quan hệ đã có thể tốt đẹp hơn nếu chưa từng bị lạm dụng

Cô đơn và cảm giác bị cô lập

- Bạn có thể cảm thấy cô đơn và bị tách biệt sau khi nghe những gì đã xảy ra.
- Thông thường nạn nhân nam sẽ yêu cầu bạn đời và gia đình không được kể chuyện này với bất kỳ ai khác. Điều đó có thể đồng nghĩa với việc bạn cảm thấy bị tách biệt khỏi bạn bè và nguồn hỗ trợ thường ngày của bạn.

Bực bội và phần nộ

- Sau khi nghe được người mà bạn yêu thương đã từng bị lạm dụng tình dục, bạn có thể cảm thấy bất lực; bạn không biết phải làm gì.
- Bạn có thể cảm thấy anh ấy đang thu mình hoặc tránh né bạn.
- Bạn có thể cảm thấy phần nộ vì mối quan hệ của mình bị ảnh hưởng.
- Bạn có thể cảm thấy bực bội vì anh ấy vẫn chưa "vượt qua được chuyện đó".

Sự đồng cảm và lòng trắc ẩn

- Thể hiện sự đồng cảm và lòng trắc ẩn của bạn đối với nạn nhân nam có thể giúp anh ấy cảm thấy nỗi đau của mình được nhìn nhận và lắng nghe.

Dành thời gian chăm sóc bản thân

Trong và sau khi được thổ lộ, bạn có thể có rất nhiều câu hỏi. Việc cần làm là hãy tạm gác các câu hỏi của bạn và tập trung vào năng lượng của mình vào việc kiểm tra cảm xúc của bản thân và anh ấy - xem cả hai có ổn không?

Bạn có thể giúp họ bằng cách nào

Một người bạn, bạn đời hoặc người thân trong gia đình có thể đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp đỡ người đang phải đối mặt với những chấn thương tâm lý và bạo hành. Điều bạn có thể làm là:

- Lắng nghe
- Tin tưởng
- Hiện diện một cách trọn vẹn
- Đưa ra lời trấn an
- Ưu tiên sức khỏe tinh thần và sự hỗ trợ
- Luôn luôn giữ hy vọng
- Cẩn trọng khi đặt ra những câu hỏi "Tại sao"
- Hãy luôn nhớ tầm quan trọng của sự đồng cảm, lòng trắc ẩn và việc dễ bị tổn thương.

Ai trong chúng ta cũng cần sự động viên và hỗ trợ.

Việc "phá vỡ sự im lặng" và chia sẻ về một trải nghiệm sang chấn có thể là một bước ngoặt quan trọng dẫn đến sự thay đổi. Đối với một số người hỗ trợ, việc nghe được điều này có thể gây sốc, nhưng đối với những người khác, nó có thể là một mảnh ghép quan trọng còn thiếu.

Hãy nhớ rằng sang chấn và những tác động của nó đôi khi có thể lan tỏa làm bạn choáng ngợp và cảm thấy bị cô lập. Để có thể hỗ trợ những nạn nhân đã trải qua sang chấn tâm lý, bạn cần duy trì sự kết nối và ưu tiên sức khỏe tinh thần của chính mình.