

## **Как помочь человеку оправиться от изнасилования или сексуальной травмы**

Когда супруг, партнер, брат, сестра или другой любимый человек подвергается изнасилованию или сексуальному насилию, это может вызвать болезненные эмоции и нанести тяжелый урон вашим отношениям. Вы можете чувствовать злость и разочарование, отчаянно нуждаться в том, чтобы ваши отношения вернулись к тому состоянию, в котором они были до нападения, или даже хотеть отомстить обидчику вашего любимого человека. Но вашему близкому сейчас нужны ваше терпение, понимание и поддержка, а не лишние проявления агрессии или насилия.

Дайте близкому человеку понять, что вы все еще любите его, и заверьте его, что нападение произошло не по его вине. Ничто из того, что они сделали или не сделали, не могло сделать их виноватыми.

Позвольте любимому человеку раскрыться в своем собственном темпе. Некоторым жертвам сексуального насилия очень трудно говорить о том, что произошло, другим, возможно, захочется говорить о произошедшем снова и снова. Это может заставить вас чувствовать себя неловко или неудобно. Но не пытайтесь заставить любимого человека открыться или убедить его прекратить пересказывать прошлое. Вместо этого дайте им знать, что вы всегда готовы их выслушать, когда они захотят поговорить. Если вы слышите о нападении любимого человека, и вы чувствуете себя некомфортно, разговор с другим человеком может помочь вам взглянуть на ситуацию с другой стороны.

Поощряйте любимого человека обращаться за помощью, но не оказывайте на него давления. После травмы, полученной в результате изнасилования или сексуального насилия, многие люди чувствуют себя полностью беспомощными. Вы можете помочь любимому человеку восстановить чувство контроля, не давя и не уговаривая его. Поощряйте их обращаться за помощью, но пусть они сами принимают окончательное решение. Узнавайте у любимого человека, как лучше всего оказать ему поддержку.

Проявляйте сочувствие и осторожность в отношении физической близости. Для тех, кто подвергся сексуальному насилию, нормально уклоняться от физического прикосновения, но в то же время важно, чтобы они не чувствовали, что их самые близкие эмоционально отстраняются или что они каким-то образом «запятнаны» нападением. Помимо словесного выражения привязанности, попросите разрешения обнять любимого человека или прикоснуться к нему. В случае с супругом или сексуальным партнером поймите, что вашему близкому человеку, вероятно, потребуется время, чтобы восстановить чувство контроля над своей жизнью и телом, прежде чем он захочет сексуальной близости.

Берегите себя. Чем спокойнее, расслабленнее и сосредоточеннее вы будете, тем лучше вы сможете помочь близкому человеку. Управляйте собственным стрессом и обращайтесь за поддержкой к другим. Важно, чтобы вы сбрасывали на пострадавшего человека заботу еще и о себе.

Потерпите. Исцеление от травмы изнасилования или сексуального насилия требует времени. Воспоминания, ночные кошмары, изнурительный страх и другие симптомы посттравматического стрессового расстройства могут сохраняться еще долгое время

после того, как любые физические травмы зажили. Чтобы узнать больше, прочтите статью « Как помочь человеку с посттравматическим стрессовым расстройством » .

Авторы: Мелинда Смит, Массачусетс, и Джин Сигал  
Перевод Адрианы Лито [www.imja.online](http://www.imja.online)