Pozytywne wsparcie społeczne
– fundament zdrowienia po traumie seksualnej

Wsparcie to fundament zdrowienia.
Pomaga przepracować traumę, zmniejsza lęk i przywraca poczucie bezpieczeństwa.

TRZY RODZAJE SKUTECZNEGO WSPARCIA



1 WSPARCIE EMOCJONALNE – „JESTEM Z TOBĄ”

- okaż życzliwość i bezwarunkową akceptację
- aktywnie słuchaj bez osądzania
- wyraź empatię i zrozumienie dla przeżyć osoby poszkodowanej

2 WSPARCIE PRAKTYCZNE – „POMOGĘ CI W CODZIENNOŚCI”

- pomóż w codziennych czynnościach np. opiece nad dziećmi
- towarzysz w wizytach lekarskich lub terapeutycznych
- zapewnij bezpieczne miejsce do wypoczynku

3 WSPARCIE INFORMACYJNE – „PODZIELĘ SIĘ PROFESJONALNĄ WIEDZĄ”

- udziel rzetelnych informacji o traumie i jej skutkach
- udostępnij materiały psychoedukacyjne
- poinformuj o dostępnych formach profesjonalnej pomocy

JAK POZNAĆ, ŻE WSPARCIE DZIAŁA?

Osoba pokrzywdzona:
✓ czuje się zrozumiana,
✓ mniej się izoluje,
✓ odzyskuje kontrolę nad życiem,
✓ poprawia się jej nastrój i funkcjonowanie.

SYGNAŁY ALARMOWE:

Osoba pokrzywdzona:
✖ ma silniejsze objawy,
✖ wini siebie bardziej niż wcześniej,
✖ unika kontaktów z ludźmi,
✖ mówi o swojej bezwartościowości.

Więcej informacji i źródła w artykule Adama Elżanowskiego „Zdrowienie po traumie seksualnej – praktyczny przewodnik po metodach rozpoznawania PTSD i formach skutecznego wsparcia” na edu.feminoteka.pl.