



# 遭遇性暴力后向前迈进

尽管从性暴力中康复是一个复杂的过程，但只要得到适当的关爱和支持，就有可能痊愈并走向积极而充实的未来。

您可以使用以下小贴士以及 [wearesurvivors.online](http://wearesurvivors.online) 网站上的其他信息来帮助自己实现目标，并走向自己规划的未来。

## 建立平衡、健康的生活方式

培养并保持健康、平衡的生活方式是遭遇性暴力后向前迈进的重要基础。平衡健康的生活方式包括：

- 确保您的安全。
- 如有需要，寻求专业帮助。
- 避免接触创伤故事和坏消息。
- 了解和学习自己正在经历什么。
- 管理您的压力和焦虑。
- 与他人保持联系。
- 进行体检。
- 定期锻炼。
- 锻炼您的大脑。
- 练习冥想和正念。
- 帮助他人。
- 对美好的事物表达感激。
- 保证良好的睡眠。
- 进行积极的自我对话。
- 健康饮食。
- 享受阳光。
- 发挥创造力。
- 多笑。
- 每天刺激您的感官，例如品尝美食或闻花香或精油的香气。
- 打破常规，尝试新事物，学习新技能。
- 对生活有目标感。

## 寻找快乐和意义

享受与那些给您生活带来积极影响、尊重并支持您的人建立积极、健康的关系，将是您康复之旅的重要组成部分。花时间与这些人在一起，庆祝他们给您的生活带来的美好，以及您带给他们的美好。

重新参与给您带来快乐的爱好和活动。这些活动不需要花费很多钱，实际上，可能根本不需要花钱。这些活动可能包括到附近公园赏花或观鸟、自学唱歌，或参加当地图书馆或支持服务机构提供的免费集体活动。

## 个人成长和自我赋权

为自己设定一些可实现的个人目标，包括短期和长期目标，重点关注您的身心健康和个人成长。记得在过程中庆祝取得的小成就！

考虑接受一些教育或技能培训，以帮助您实现个人成长和职业发展。这可以帮助您建立信心并开辟新的机遇。一些支持服务机构提供免费课程和技能培训项目。

## 积极参与全球的积极改变

您可以利用性暴力的负面生活经历来让世界变得更美好。例如，公开发表有关性侵犯或儿童性虐待的声明是表明立场的一种方式。参加抗议游行、签署请愿书、参加幸存者论坛以及向立法者游说改革，这些都是让您获得力量并给他人力量来推动积极变革的方式。

参与志愿服务或倡导工作，尤其是支持其他幸存者或提高社区对性侵犯认识的活动，可以赋予您很大的力量，并给您一种目标感和成就感。

## 寻求文化治愈

许多人相信文化习俗和仪式具有强大的治愈力量。它们可以增强身份认同感和目标感，培养归属感，并建立有意义的关系。

了解您的文化，包括语言、习俗、艺术作品、舞蹈、讲故事、传统食物和药物，都可以对您的社交、情感和精神持续发展发挥重要作用。

## 积极践行感恩

感恩意味着认识到值得我们感激的事情。我们很容易忘记关注生活中积极的事物和周围的美好事物。经常表达感激之情是一种非常简单的方法，它可以在您从创伤中走出来时为您的生活带来平衡和积极的一面。

或许您可以创建一个感恩笔记本，积极记下生活中值得您感恩的事情（即使是很小的事情）。例如，

- 每天早晨第一件事就是写下生活中值得感恩的三件事
- 如果您愿意，还可以对记下感恩之事的页面进行装饰
- 每天晚上，写下一天中至少三件积极的事情
- 当您心情低落时，回顾一下您以前所写的内容
- 尝试将其变成习惯——您会对它带来的积极变化感到惊讶！

## 继续前进

您可能需要花费很长时间、很多精力并持续努力才能达到一个让您感觉良好甚至快乐的生活状态，但这段旅程是值得的。令人鼓舞的是，许多性暴力幸存者已经在生活中重新找到了幸福……这是可能的！

治愈过程有时可能逐步、缓慢地有进展，并伴随着许多起伏。和其他人一样，您会有好日子，也会有糟糕的日子。但重要的是坚持下去，好日子就在前方，所以不要放弃！

在“糟糕的日子”里，允许自己自己的情绪（无论好坏），不要责怪自己，并在需要时寻求帮助。当您遇到特别艰难的日子时，将当天的一切搁置在一边，努力睡个好觉，然后在第二天重新面对生活，可能会有所帮助。

**永远记住这一点——您勇敢坚韧、百折不挠，是一名幸存者！**