Consejos Prácticos para Adictos Sobrevivientes de una Violación Sexual

La dinámica entre el abuso sexual y la dependencia química frecuentemente son la misma –el poder y el control. En el caso de la violación sexual, el perpetrador puede ejercer el poder y el control sobre el cuerpo de la víctima, forzándola a hacer cosas con su cuerpo que el no quiere hacer. En el caso de la dependencia química, es la droga la que ejerce el poder y el control sobre el cuerpo de la víctima, forzándola a hacer cosas no deseadas. Algunas veces estos elementos se sobreponen, y el perpetrador es el que forza y controla el uso de sustancia en la víctima.

El enfoque de y la responsabilidad de la dependencia química y su recuperación está en usted y el papel que usted juega y /o ha jugado en la adicción. Por otra parte en el caso de la violación sexual, la culpa es siempre del perpetrador. De ninguna manera la víctima es responsable de un acto de violencia cometido en su contra.

Estos dos puntos de vista están en desacuerdo. Esto a menudo crea más tensión y ansiedad para usted, al escuchar estos dos puntos de vista tan diferentes por parte de los profesionales que están trabajando en ayudarlo. Este tipo de confusión y tensión puede causar que usted se dé por vencido y regrese a su vida anterior sin recibir la ayuda que merece. Es posible recuperarse de la violación sexual y de su adicción al mismo tiempo. Esto puede disminuir sus vulnerabilidades y posibilidades de un recáimiento. Usted hizo todo lo necesario para sobrevivir el abuso sexual. Esto demuestra su valor, su esperanza, su fuerza y su disposición para seguir adelante.

Cualquier persona representada en este material es representada solo para propósito ilustrativo, y tal representación no implica cualquier enlace entre la persona y el contenido de este material.

Primeros Auxilios para su Mente

A causa de la combinación de la violencia cometida en su contra y el uso de sustancia, sus recuerdos pueden estar fragmentados y discontinuos. Es posible que no sea capaz de recordar eventos en orden secuencial. Su cerebro ha almacenado la información en un lugar que no responde fácilmente. No presione su cerebro a proporcionar lo que no puede: la secuencia, el contexto y detalle periférico. Lo que su cerebro puede proporcionar son datos sin procesar: experiencias sensoriales tales como: escenas, olores, sonidos y percepciones táctiles. Otra manera de recobrar la memoria de lo sucedido es iniciar el evento desde un punto de partida diferente.

Más ayuda para su mente

- **Ejercicio** - Con permiso de su doctor, dentro de las primeras 48 horas después del trauma, haga ejercicio desde moderado hasta enérgico, para sudar las toxinas.
- **Líquido** - Para eliminar el exceso de sustancias químicas en su cuerpo, beba agua o jugo. No son recomendables las bebidas alcohólicas o con cafeína. Frutas y verduras también son una buena opción.
- **Verbalización** - Cuando usted cuenta su historia, abre una puerta que le ayuda a tener acceso a sus sentimientos más profundos, los cuales pueden desencadenar memoria adicional.
- **Escribir** - Llevar un diario con un narrativo del incidente puede ayudarle aún más a conseguir acceso a sus sentimientos y recuerdos del incidente.

Recursos

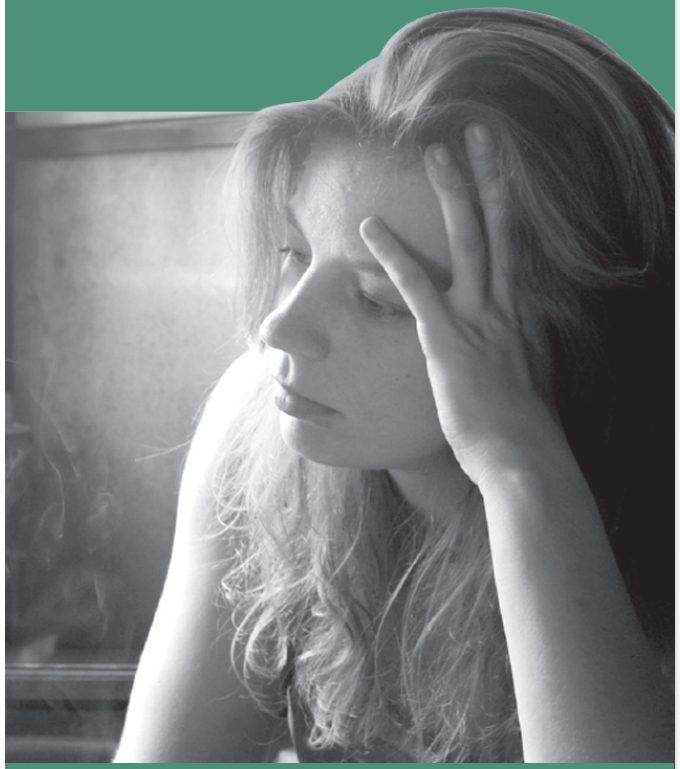
Red Nacional Por Violación, Abuso e Incesto
www.rainn.org • 1-800-656-HOPE (4673)

Substance Abuse Treatment Facility Locator
(Localizador para el tratamiento de abuso de sustancia)
http://dasis3.samhsa.gov

Alcohólicos Anónimos
www.alcoholics-anonymous.org

Línea Directa Nacional por Violación Sexual
1-800-656-HOPE (4673)
Gratuito. Confidencial. 24/7.

Consejos Prácticos para Adictos Sobrevivientes de una Violación Sexual



taasa
TEXAS ASSOCIATION AGAINST SEXUAL ASSAULT
6200 La Calma, Suite 110
Austin, Texas 78752
www.taasa.org

¿Puede usted expresar claramente como se siente?

Muchas personas, en un momento como este, se dan cuenta que, escuchar su voz interna, puede servirles de ayuda. Si su voz interna le da mensajes buenos y afirmantes estos tal vez tengan la habilidad de calmarlo. Si su voz interna es negativa, usted tal vez continúe martirizándose respecto a ambos su victimización y su adicción. Cuando usted está trabajando en recuperarse, los mensajes negativos internos no son sus amigos.

"La recuperación" se trata de tener la fuerza y esperanza de conocerse a si mismo y decir claramente, quien y que representa para usted mismo. Antes de comprometerse al arduo trabajo de su recuperación, tiene que creer que existe un camino para salir de esta vergüenza y esta confusión. La única expectativa en su recuperación es que usted sea honesto consigo mismo. La meta es de llegar a "YO SOY".

Una nota acerca del Programa de los 12 Pasos: Este programa popular de los 12 pasos se enfoca en 'nosotros'. Por lo cual, los 12 Pasos no siempre es la mejor manera para buscar la recuperación. Si usted desea seguir en un programa de los 12 Pasos, primero tiene que definir los principios detrás de los Pasos, y rehacer los Pasos utilizando 'yo' en vez de 'nosotros'.

Sus Próximos Pasos

Ya sea que denuncie o no a la policía es una decisión que usted debe tomar. No se deje engañar por ideas falsas populares. La mayoría de las personas violadas, han sido violadas por alguien conocido, incluso cuando las drogas son implicadas, aun así la víctima no tiene la culpa.

Al considerar las opciones a su alcance habrá varios "sistemas" en su vida: las agencias de servicios sociales (defensores de víctimas, consejeros, departamento de servicios de protección, agencias de recuperación del abuso de sustancias (consejeros, tal vez un defensor), el sistema penal (el abogado del distrito o del condado), las autoridades (detectives, investigadores forenses), y el sistema médico (enfermera forense, médico personal). Algunas o todas estas personas y sus agencias le pedirán que siga sus reglas, lo que puede ser abrumador. Su defensor del programa de una violación sexual puede ayudarle a navegar estos sistemas. La recuperación de la violación sexual y abuso de drogas es un proceso de empoderamiento y opciones. El defensor del programa de violación sexual es un buen recurso y aliado.

Consideraciones Adicionales

- **Personalidad**: ¿Qué tan **exitosamente** se ha enfrentado usted al estrés y el trauma en el **pasado**? ¿Podría utilizar esas habilidades ahora, o son necesarias otras habilidades?

- **Un Sistema de Apoyo**: ¿Tiene usted **una red de apoyo firme**, de amigos y familia que puedan darle apoyo emocional? ¿Se siente sinceramente cómodo para ir a ellos en busca de apoyo? ¿Lo tratarán con empatía? ¿Le gustaría asistir a un grupo de apoyo para sobrevivientes?

- **Problemas que ya existen en su Vida:** ¿Está pasando por un divorcio u otro tipo de separación? ¿Era limpio y sobrio antes del abuso sexual? El trauma del abuso puede agravar todos los problemas de la vida. ¿Cómo hará para enfrentarlos?

- **Victimización Sexual Previa:** Si usted fue violado anteriormente, la recuperación puede ser mucho más difícil. Es posible que desee buscar ayuda externa para sus preocupaciones.

- **Preocupaciones sexuales:** En el caso de violencia sexual, el sexo fue utilizado Como UN arma para humillar, castigar y/o controlar a la víctima. Puede tomar algún tiempo para que usted separe la violación sexual y el consentir a tener sexo. Usted siempre tiene derecho a decir "no". Si después de la violación usted sufre dolor físico durante el sexo, dificultad- de relajarse, es generalmente indiferente al sexo, o desea el sexo todo el tiempo, hablarlo con un profesional de su confianza es un buen primer paso.

- **Su Estado Psicológico**: La memoria del trauma resurgirá en tiempos y lugares inesperados. La depresión, la culpa y una pérdida general de amor propio son reacciones comunes. Ahora usted puede sentirse temeroso a situaciones a las que usted nunca había tenido miedo antes. Una manera de disminuir la memoria traumática es de conectarlo con algo positivo: recuerde que usted está a salvo; piense acerca de su recuerdo favorito; o cante su canción favorita.

- **Su Estado Social:** Usted puede sentir mayor desconfianza hacia otros en general, especialmente si su violador y su proveedor de la droga tienen características (como el género) en común. Su genio puede ser más corto, sentir miedo hacia figuras de la autoridad, o soltarse a llorar fácilmente.

- **Su Estado Físico**: Problemas ginecológicos o genitales continuos, malestar físico, o preocupaciones acerca de enfermedades sexualmente transmitidas, y/o embarazo, son válidas. No es raro que un adicto "sueñe que está usando" y despierte ansioso de usar su droga de predilección. Estas preocupaciones pueden hacerlo sentirse agotado, impaciente, argumentador, deprimido, frustrado y sentir lástima por usted mismo. Hacer y mantener sus citas con el doctor es la manera de resolver sus preocupaciones.

Reconciliando sus Sentimientos

- La Vergüenza es un sentimiento arrollador que lo hace sentir que usted no vale nada.

- Si usted ha hecho algo malo, puede tomar medidas para solucionarlo. Si alguien más ha hecho algo malo, no es su responsabilidad solucionarlo. Y No debe sentirse avergonzado o culpable por lo que ellos han hecho.

- La Culpa, auténtica y legítima culpa, es un sentimiento que lo hace sentir que usted ha hecho algo que no es bueno.

- Recuerde de cuidar de sí mismo, escúchese a si mismo, no se juzgue, busque refugio seguro, consiga consuelo en personas apropiadas, y discuta su futuro con personas de su confianza.