

Toipuminen seksuaalisesta väkivallasta

SOKKIVAIHE

- mekaaninen toiminta tai lamaaneminen
- ei tunteita
- tapahtunut ei tunnu todelta

REAKTIOVAIHE

- tietoisuus tapahtuneesta
- voimakkaat ajatukset, tunteet ja fyysiset oireet
- uudelleen kokeminen (takaumat) ja välttäminen vuorottelevat
- kehon ali- / ylivireystila häiritsee nukkumista, syömistä, keskittymistä

KÄSITTELYVAIHE

- tapahtuneen käsittely mielessä
- sisäänpäin kääntyminen, ei jaksa puhua
- muisti- ja keskittymisvaikeudet
- ärtyneisyys
- ongelmat ihmissuhteissa

UUDELLEEN SUUNTAUTUMISEN VAIHE

- tapahtuneen hyväksyminen
- sopeutuminen muutokseen
- sureminen, tilan antaminen uudelle
- tapahtunutta voi ajatella ilman ahdistusta ja pelkoa
- ei välttämiskäyttäytymistä

