



性侵害創傷會有什麼症狀？

我可以為他們做些什麼？

性侵害創傷復原陪伴 懶人包



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

你知道嗎？



性侵害事件發生後...

**幾乎所有的受害者
都會出現創傷的症狀**

只是呈現的症狀類別、嚴重程度、持續時間有所差異。

等等!

先請問

性侵害創傷的**症狀**
到底有哪些？

首先，要來談談

性侵害的心理創傷，主要可分為兩大類型：

RTS

性侵害創傷症
Rape Trauma Syndrome

性侵害特有的一般創傷

PTSD

性侵害創傷後壓力症候群
Post-Traumatic Stress Disorder

可視為創傷後壓力症候群的
特殊形態



哎呀...



可以再

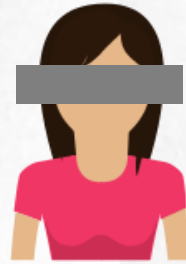
詳細的說明

嗎？

性侵害創傷症 RTS?

性侵害創傷後症候群 PTSD?

我有聽沒有懂...



性侵害創傷症RTS

害怕司法

- ✦ 擔心證據不足
- ✦ 在偵查過程及司法程序中，如遇態度不佳之人員，受害者的負面感受會更加強烈。

憂鬱症狀

- ✦ 作惡夢
- ✦ 脾氣暴躁
- ✦ 凡事提不起勁
- ✦ 有自殺傾向

罪惡感和自責

- ✦ 覺得自己骯髒，對不起家人及伴侶。
- ✦ 受害者選擇以自責來緩和心理創傷，期望建立一種對性侵害的控制感，降低自己的無助感。

擔心健康

- ✦ 多數成年女性擔心感染性病。
- ✦ 多數青少年害怕會懷孕。

害怕安全

- ✦ 害怕再度遭受性侵害。
- ✦ 若循法律途徑討回公道，害怕會遭受報復。

不信任感

- ✦ 性侵害使受害者懷疑基本的人際關係，摧毀了受害者對外在世界的基本假定。
- ✦ 若受害者試圖尋求協助，卻長期得不到正向回應，其基本信任感會再度受損。



性侵害創傷後壓力症候群 PTSD

情緒侵入



受害者對於受侵害事件經常有重複和侵入式的回憶。

例如：受害者起床後第一件事就想到創傷事件，看到類

似

的場景就驚慌失措，在

每

個男性的身上都看到加

害

人的樣子。

麻木遺忘



感覺事件不像真的、不相信事件已發生。



受害者覺得自己被隔離，變得很防衛、僵化。



拒絕參加社交活動，甚至停止工作或學業，有時也會疏遠家人。



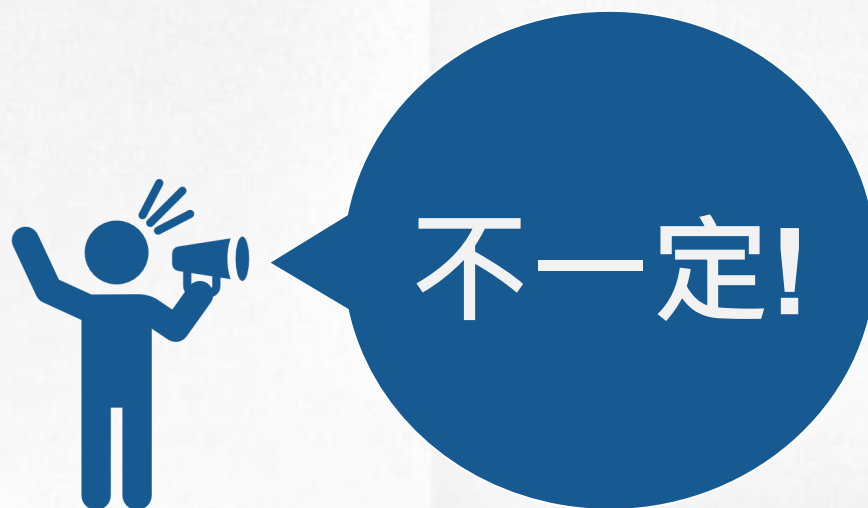
對於過去感興趣的事物或活動，都麻木無反應。

我的老天爺啊...



創傷的症狀那麼多

復原的歷程一定
很長吧？



每個受害者的狀況都是獨特的!

並非每個人都能走完復原的漫漫長路，
況且每個人所需要的時間也不同，
也可能經歷反覆的歷程...

Stage ① 衝擊階段



- ✦ 受害者會覺得生活都被驚嚇、悲傷所籠罩，尤其不相信事件會發生在自己身上。
- ✦ 在此階段受害者的情緒包含無力感、震驚、罪惡感、羞恥感、對人不信任等等...且受害者不敢或不知該如何向他人表達這些情緒及感受。

Stage ② 退縮階段



- ✦ 對自己的生活和行為方式感到不確定感，不知該如何與人相處，以及不敢出門以避免觸景傷情。
- ✦ 假性適應：表面上看似恢復平靜，但傷害卻隱藏在內心深處，無法向人提起。
- ✦ 心理影響：受害的影像仍會襲擊心頭，甚至無法控制的干擾日常生活作息。

Stage ③ 重建階段



- ✿ 受害者開始願意談及自己對受暴事件的觀感，雖然無法忘記性侵害的經驗，卻可重新詮釋性侵害事件的意義。
- ✿ 受害者會尋求面對性侵害的記憶、整理自己的情緒，並建立一種對生活的控制感，以重新適應生活。

說了那麼多...



我可以做什麼呢？

你可以...



Safety First

安全第一

確保他 / 她的人身安全。必要時，可請防治中心協助將被害人安置到安全的地方。



陪伴

與受害者為伴，或給予情緒支持，讓受害者感受到自己不孤單。



信任與接納

相信受害者所說的。你的信任與接納，對於受害者是相當大的鼓勵。

也可以...



不責備受害者
真正要責備的對象是加害人，責備會對受害者造成二度傷害。



真誠的傾聽
接納受害者的情緒抒發，是受害者面對、處理創傷事件的開始。



尊重並維護受害者的自主性
提供建議、資源與選擇給受害者，但讓他自己做決定。

性侵害創傷復原的路程是一條漫漫長路 ...
受害者在這條路上，可能前進也可能退步

**你的幫忙與陪伴可以協助
受害者往復原的方向前進！**



如有相關服務需求，請搜尋「性侵害創傷復原中心」

或連結網址 <http://dep.mohw.gov.tw/DOPS/np-3248-105.html>