



我仍屬於我

社會福利署 臨床心理服務科

全是我的錯？

我想告訴你一個很難啟齒的秘密：一個關於被性侵犯的心路歷程。

從那件事開始，我的世界就被顛覆了。我不明白，為什麼這件事發生在我身上，是我有問題、我不好、我做錯？如果不是，為什麼會是我？如果我說出來，會很大件事的……又或者……其他人知道了這件事，他們也不會相信我……只要我一直不說出來，就沒有人會傷心，一切「如常」？我覺得好困擾、好慚、羞恥和內疚。後來我知道，其實內疚感是幫我渡過危機的其中一個方法。



大腦幫了我！



當侵犯發生時，我們通常沒有反抗，因為我們的大腦正忙著試圖去理解正在發生的事。理性腦知道侵犯者是我一直信任的人，他可能用了一些手段及說話，使我以為一定要聽從他，更令我不懂得亦不敢拒絕他。本能腦就僵住我的身體，減低我當時的感覺/痛苦，希望對方對我失去興趣。對於一些人，即使侵犯事件已停止，但是腦袋還未消化好這件事，感覺危險仍未過去，以致情緒仍處於繃緊的狀態，或變得麻木及失去動力。

雖然如此，我仍然可以透過日後做的事改變腦袋的運作，減弱過分強烈的自我保護機制。

編寫其他經歷！

保護孩子是大人/父母的責任，沒有被好好照顧不是你的錯。你當時是孩子，已用了你僅有的能力，試圖去「解決」問題；現在的你，可以體諒那時那孩子的困難和努力。被侵犯是經歷，但並不代表你這個人就只有被侵犯這件事；你仍屬於你，你會繼續成長，有其他不同的經歷，編寫你自己的未來。



如想更了解當中的反應和心路歷程，請睇片：

查詢 2343 2255 或 www.swd.gov.hk

