

# 康复并非不可能！

- ◎ 联系家庭暴力或性侵犯项目组
- ◎ 获取更多信息
- ◎ 寻求咨询
- ◎ 提高自我安全
- ◎ 告知医生或护士
- ◎ 寻求法律援助
- ◎ 与朋友或家人交谈
- ◎ 寻求支持团体
- ◎ 自我护理
- ◎ 认识到您并非孤立无援或应受到责备
- ◎ 原谅自己
- ◎ 冥想或祷告
- ◎ 通过艺术、写作或音乐来抒发情绪
- ◎ 善待自己

如您正面临危险：  
请拨打 911

如您需要协助，  
以摆脱虐待处境或从过去受虐待的痛苦经历中恢复过来，请拨打以下热线：

**强奸、虐待和乱伦全国网络 (RAINN)**  
全天候热线 1-800-656-HOPE (4673)  
[www.rainn.org](http://www.rainn.org)

**全国反家庭暴力服务热线**  
1-800-799-SAFE (7233)  
[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

**马里兰州反家庭暴力网络**  
(请参考本地资源)  
(to refer you to local resources)  
1-800-MD-HELPS (352-4574)  
[www.mnadv.org](http://www.mnadv.org)

**马里兰州反性侵犯联盟**  
(请参考本地资源)  
(to refer you to local resources)  
1-800-983-RAPE (7273)  
[www.mcasa.org](http://www.mcasa.org)

## 马里兰州反家庭暴力医疗保健联盟

马里兰州健康中心/MedChi,  
马里兰州医学会  
1211 Cathedral Street  
Baltimore, MD 21201  
410-539-0872  
[dvcoalition@medchi.org](mailto:dvcoalition@medchi.org)  
[www.HealthandDV.org](http://www.HealthandDV.org)

相关材料由赫伯特·比尔曼基金会资助印刷

9/19

# 如您曾遭到虐待

## 身体、精神和 性虐待受害者 康复指南



马里兰州反  
家庭暴力医  
疗保健联盟

**MedChi**  
The Maryland State Medical Society  
Center for a Healthy Maryland

## 近期或之前遭遇虐待的经历可能对您的健康产生影响

如果您曾遭遇身体、精神、语言或性虐待，或者在童年时目睹过创伤，即使多年过后，您仍有可能遭受精神和/或身体上的痛苦或症状。

更甚者，您可能会认为自己对待虐待行为负有责任，或因未能阻止其发生而自责。不仅是近期发生的虐待行为才会伤害到您。有时您甚至不记得相关事件，因为可能当时太小或您尘封了这段记忆。

要想从伤痛中恢复过来，首先您需要了解问题本身。

**您可以获取相关帮助。**

## 如果您曾经历：

- 伤害、殴打、推倒、烧伤、踢打、咬伤或勒伤
- 在未经同意或未满独立做决定的年龄的情况下被迫从事性活动
- 在谈论虐待话题时，受到您所爱之人的伤害或威胁
- 因非自身原因产生糟糕、内疚或卑微的感受

## 您并非孤立无援！

**22%** 的成年女性和男性报告称在儿童时期遭受过性虐待。

(儿童期不良经历研究, 1998 年)

**儿童期的不良经历对成人的健康有着深远的影响。**

(美国疾病管制与预防中心, 儿童期不良经历研究, 2003 年)

在美国, **近四分之一的女性表示**, 她们在人生的某个阶段遭遇了现任或前任配偶或男友的暴力行为。

(美国疾病管制与预防中心, 2008 年)

## 虐待经历可能产生的影响

### 健康问题：

- 头痛
- 消化问题
- 睡眠障碍
- 饮食失调
- 呼吸困难/哮喘
- 肌肉疼痛/身体疼痛
- 心脏病/高血压
- 滥用药物
- 性传播疾病/艾滋病病毒/艾滋病
- 妇科疾病
- 意外怀孕

### 情感问题：

- 自卑
- 内疚
- 焦虑
- 抑郁
- 企图自杀
- 恐惧
- 孤立
- 分裂