



TIẾN BƯỚC SAU BẠO LỰC TÌNH DỤC

Mặc dù phục hồi sau bạo lực tình dục là một quá trình phức tạp, nhưng với sự chăm sóc và hỗ trợ phù hợp, bạn có thể được chữa lành và tiến tới một tương lai tích cực và viên mãn.

Bạn có thể sử dụng các mẹo dưới đây cùng với các thông tin khác tại trang mạng wearesurvivors.online để giúp bản thân tiến tới mục tiêu và tương lai mà bạn dự định cho mình.

Thiết lập một lối sống cân bằng, lành mạnh

Phát triển và duy trì lối sống lành mạnh, cân bằng là nền tảng quan trọng để thoát khỏi bạo lực tình dục. Các khía cạnh của lối sống cân bằng và lành mạnh có thể bao gồm:

- Đảm bảo bạn được an toàn.
- Tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp nếu cần.
- Hạn chế tiếp xúc với những câu chuyện đau thương và tin tức xấu.
- Tìm hiểu và giáo dục bản thân về những gì bạn đang trải qua.
- Quản lý căng thẳng và lo âu.
- Kết nối với người khác.
- Kiểm tra sức khỏe.
- Tập thể dục thường xuyên.
- Thử thách trí não của bạn.
- Thực hành thiền định và chánh niệm.
- Giúp đỡ người khác.
- Bày tỏ lòng biết ơn về những điều tốt đẹp.
- Ngủ ngon.
- Nói lời tích cực với bản thân.
- Ăn uống lành mạnh.
- Tắm nắng.
- Sáng tạo.
- Cười nhiều.
- Kích thích các giác quan của bạn hàng ngày, chẳng hạn như nếm thử những món ăn ngon hoặc ngửi mùi hương của hoa hoặc tinh dầu.
- Phá vỡ các thói quen, thử những điều mới và học các kỹ năng mới.
- Có mục đích sống.

TÌM NIỀM VUI VÀ Ý NGHĨA

Tận hưởng những mối quan hệ tích cực, lành mạnh với những người mang lại sự tích cực cho cuộc sống của bạn và tôn trọng cũng như ủng hộ bạn sẽ là một phần quan trọng trên hành trình tiến về phía trước của bạn. Hãy dành thời gian cho những người này và ăn mừng những điều tốt đẹp mà họ mang lại cho cuộc sống của bạn và bạn mang lại cho họ.

Kết nối lại với các sở thích và hoạt động mang lại cho bạn niềm vui. Những thứ này không cần phải đắt tiền, thực tế là chúng thậm chí có thể chẳng tốn kém gì. Chúng có thể bao gồm việc ngắm hoa hoặc ngắm chim tại một công viên địa phương gần bạn, tự học hát hoặc tham gia một hoạt động nhóm miễn phí mà bạn thích tại thư viện địa phương hoặc tổ chức hỗ trợ.

PHÁT TRIỂN CÁ NHÂN VÀ CẢI THIỆN VỊ THẾ BẢN THÂN

Hãy đặt ra cho mình một số mục tiêu cá nhân có thể đạt được, cả mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, tập trung vào sức khỏe và sự phát triển cá nhân của bạn. Đừng quên ăn mừng những thành tựu nhỏ đạt được trong suốt chặng đường!

Hãy cân nhắc tham gia một số khóa đào tạo kỹ năng hoặc giáo dục để nâng cao sự phát triển cá nhân và nghề nghiệp của bạn. Điều này có thể giúp bạn xây dựng sự tự tin và mở ra những cơ hội mới. Một số tổ chức hỗ trợ cung cấp các khóa học và chương trình đào tạo kỹ năng miễn phí.

HÃY HÀNH ĐỘNG VÌ SỰ THAY ĐỔI TÍCH CỰC TRÊN THẾ GIỚI

Bạn có thể sử dụng trải nghiệm tiêu cực về bạo lực tình dục để giúp bản thân biến thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Ví dụ, đưa ra tuyên bố công khai về hành vi tấn công tình dục hoặc lạm dụng tình dục trẻ em là một cách để thể hiện lập trường. Tham gia các cuộc tuần hành phản đối, ký đơn thỉnh cầu, tham gia diễn đàn dành cho người sống sót và vận động các nhà lập pháp cải cách là những cách giúp bạn có thể trở nên mạnh mẽ hơn và trao quyền cho người khác tạo ra sự thay đổi tích cực.

Tham gia công tác tình nguyện hoặc vận động, đặc biệt là các hoạt động liên quan đến việc hỗ trợ những người sống sót khác hoặc nâng cao nhận thức về xâm hại tình dục trong cộng đồng, có thể mang lại cho bạn sức mạnh to lớn và cảm giác có mục đích và thành tựu.

TÌM KIẾM CÁC HÌNH THỨC VĂN HÓA CHỮA LÀNH

Nhiều người tin rằng các phong tục và nghi lễ văn hóa có sức mạnh chữa lành tuyệt vời. Chúng có thể củng cố ý thức về bản sắc và mục đích, nuôi dưỡng ý thức về sự gắn bó và tạo ra các mối quan hệ có ý nghĩa.

Hiểu biết về văn hóa của bạn thông qua ngôn ngữ, phong tục, tác phẩm nghệ thuật, khiêu vũ, kể chuyện, ẩm thực truyền thống và thuốc đều có thể đóng vai trò quan trọng trong quá trình phát triển xã hội, tình cảm và tinh thần liên tục của bạn.

THỰC HÀNH LÒNG BIẾT ƠN MỘT CÁCH TÍCH CỰC

Lòng biết ơn có nghĩa là ghi nhận những điều chúng ta biết ơn. Chúng ta dễ quên để ý đến những điều tích cực trong cuộc sống và vẻ đẹp xung quanh mình. Thực hành lòng biết ơn thường xuyên là cách rất đơn giản để mang lại sự cân bằng và tích cực cho cuộc sống của bạn khi bạn vượt qua chấn thương.

Có lẽ bạn có thể tạo một cuốn sổ ghi chép lòng biết ơn để bạn có thể chủ động ghi nhận ngay cả những điều nhỏ nhất trong cuộc sống mà bạn cảm thấy biết ơn. Ví dụ,

- Việc đầu tiên mỗi sáng hãy viết ra ba điều mà bạn biết ơn trong cuộc sống
- Trang trí trang biết ơn của bạn nếu bạn muốn
- Mỗi buổi tối, hãy viết ra ít nhất ba điều tích cực trong ngày của bạn
- Khi bạn có một ngày tồi tệ, hãy đọc lại những gì bạn đã viết
- Hãy cố gắng biến điều này thành thói quen – bạn sẽ ngạc nhiên trước sự thay đổi tích cực mà nó mang lại!

Tiếp tục tiến lên

Có thể phải mất rất nhiều thời gian, công sức và nỗ lực liên tục để đạt đến một giai đoạn trong cuộc sống mà bạn cảm thấy ổn hoặc thậm chí hạnh phúc; nhưng hành trình này là xứng đáng. Hãy tin rằng nhiều người sống sót sau bạo lực tình dục đã có thể tìm lại được hạnh phúc trong cuộc sống của họ... điều đó là có thể!

Quá trình chữa lành đôi khi có thể diễn ra chậm, dần dần, với nhiều thăng trầm. Giống như mọi người khác, bạn sẽ có những ngày tốt lành và những ngày tồi tệ. Nhưng điều quan trọng là phải *tiếp tục tiến lên*, một ngày tốt lành đang đến gần nên đừng bỏ cuộc!

Vào một 'ngày tồi tệ', hãy cho phép bản thân cảm nhận cảm xúc của mình (cả tốt lẫn xấu), đừng tự trách mình và hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu cần. Khi bạn có một ngày đặc biệt khó khăn, đôi khi bạn nên gác lại mọi việc trong ngày, cố gắng ngủ một đêm ngon giấc, rồi lại đối mặt với thế giới vào ngày hôm sau.

Hãy luôn nhớ điều này – bạn dũng cảm, bạn kiên cường, bạn mạnh mẽ, bạn là NGƯỜI SỐNG SÓT!