



التعافي بعد التعرض للعنف الجنسي والإساءة الجنسية في الطفولة

يمكن للعديد من الخدمات في أستراليا أن تقدم لك المشورة النفسية مجاناً (بدون تكلفة). يمكن أن تكون الاستشارة النفسية جزءاً مهماً من التعافي. ليس عليك مناقشة أي شيء لا تريده في الاستشارة النفسية. يمكنك تقديم القليل أو الكثير من التفاصيل التي تشعر بالراحة لمشاركتها. يجب على المستشار النفسي أن يحافظ على كل ما تقوله خاصاً وسرياً (ما لم يكن هناك خطر على سلامتك أو سلامة الآخرين).

لن يؤثر حضور الاستشارة النفسية على طلبك للحصول على الإقامة الدائمة أو على حالة التأشيرة.

العمل مع مستشار نفسي

- احصل على المساعدة في أقرب وقت ممكن بعد حدوث العنف الجنسي.
- أخبر المستشار النفسي بأي شيء على وجه الخصوص تشعر أنه سيكون مفيداً لك.
- امنح نفسك بعض الوقت للتكيف مع الاستشارة النفسية؛ قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعتاد عليها.
- حاول التواصل مع المستشار النفسي بقدر ما تستطيع.
- لا تستسلم أبداً حتى إذا أصبحت الاستشارة النفسية أكثر صعوبة.
- ثق بقدرتك على التعافي.

هناك العديد من الأشخاص الذين تعافوا من تجاربهم مع العنف الجنسي. يستغرق الأمر بعض الوقت، ولكن يمكنك القيام بذلك أيضاً!

هل تريد العثور على مستشار نفسي؟

قد تعرف بالفعل مكان العثور على مستشار نفسي، أو قد يكون لديك أحد أفراد العائلة أو صديق يمكنه إخبارك بكيفية العثور على مستشار نفسي. إذا كنت لا تعرف من أين تبدأ، يمكنك التحدث إلى الطبيب أو الاتصال بهذه المنظمات أدناه. يمكنهم تزويدك ببعض الاستشارات النفسية الهاتفية المجانية ويمكنهم المساعدة في العثور على مستشار نفسي محلي للعمل معه في مجتمعك:

1800RESPECT: الخدمة الوطنية لتقديم الاستشارة النفسية بشأن الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي والأسري. اتصل على الرقم 1800 737 732.

NSW Sexual Violence Helpline (خط المساعدة الخاص بالتعرض للعنف الجنسي في نيو ساوث ويلز). اتصل على الرقم 1800 424 017.

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، يمكنك استخدام:

خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS National): توفر خدمات الترجمة الشفهية المباشرة. اتصل على الرقم 131 450.

هناك أيضاً منظمات لديها خبرة في مساعدة الناجين من العنف الجنسي والذين وصلوا حديثاً إلى أستراليا، أو التي يمكنها مساعدة اللاجئين أو طالبي اللجوء أو الأشخاص الذين يحملون تأشيرات مؤقتة.

Asylum Seekers Centre (مركز طالبي اللجوء). اتصل على الرقم 9078 1900 (02).

خدمة نيو ساوث ويلز لعلاج وإعادة تأهيل الناجين من التعذيب والصدمات - STARTTS. اتصل على الرقم 9646 6700 (02).

خدمات التوطين الدولية - SSI. اتصل على الرقم 8799 6700 (02).

المساعدة في حال شعرت بالرغبة في الانتحار أو الاكتئاب أو القلق أو كانت لديك مخاوف أخرى تتعلق بالصحة النفسية. تحدث إلى الطبيب حول صحتك النفسية. في حال عدم القدرة أو عدم الرغبة في التحدث مع الطبيب، يمكنك الاتصال بـ Lifeline على الرقم 13 11 14 في أي وقت من النهار أو الليل للتحدث مع موظف دعم مدرب. يمكن أيضاً زيارة موقع Lifeline على الإنترنت لإرسال رسالة نصية أو الدردشة عبر الإنترنت مع شخص ما في حال عدم الرغبة في التحدث عبر الهاتف.

طرق أخرى للتعافي

بعض الطرق التي وجدها الناجون الآخرون مفيدة في التعافي من العنف الجنسي هي:

- الرسم وأشكال الفنون الأخرى
- الموسيقى
- الغناء
- الرقص
- المسرح
- الرياضة مثل الدفاع عن النفس وفنون القتال
- الكتابة و/أو قراءة الشعر
- كتابة المذكرات
- زيارة الكنيسة أو المسجد أو المعبد أو أي مكان ديني آخر
- القراءة عن تجارب الآخرين
- الانضمام إلى مجموعة من الناجين الآخرين من العنف الجنسي
- التحدث إلى صديق أو قريب موثوق به
- التحدث إلى مستشار نفسي
- رعاية الحيوانات
- الطبخ
- إبلاغ الشرطة عن الإساءة
- السعي لتحقيق العدالة
- مساعدة الآخرين الذين تعرضوا للإساءة

ما هي الاستشارة النفسية وهل يمكن أن تساعد؟

يجد بعض الأشخاص صعوبة في التحدث عن تجاربهم مع أشخاص لا يعرفونهم ولكن بالنسبة للعديد من الناجين من العنف الجنسي، فإن التحدث مع مستشار نفسي محترف بالإضافة إلى الأصدقاء والعائلة يمكن أن يساعد في التعافي.

يتم تدريب المستشارين النفسيين ذوي الخبرة في مسائل العنف الجنسي على التعرف على الآثار العديدة للعنف الجنسي والمساعدة فيها. يمكنهم المساعدة في التعافي.

مخاوف بشأن الاستشارة النفسية

يمكن للمستشار النفسي المساعدة إذا كان الاعتداء الجنسي الذي تعرضت له يؤثر على الحياة اليومية بطريقة سيئة. إذا لم تكن قد ذهبت إلى مستشار أو متخصص نفسي من قبل، فقد تقلق بشأن ذلك أو تخاف من الذهاب لأنك لا تعرف ما يمكن توقعه. قد تعتقد أن الذهاب إلى مستشار نفسي يعني أنك ضعيف.

ربما لم تتحدث أبداً إلى أي شخص عن مشاعرك أو تجاربك من قبل، لذا فإن الاستشارة النفسية قد تجعلك خائفاً. قد لا ترغب أيضاً في التحدث عما حدث لك أو قد تقلق من أن المحادثة مع المستشار النفسي قد لا تظل سرية.

إذا كنت من اللاجئين وطالبي اللجوء، فقد تخشى أيضاً أن يتسبب الحصول على الاستشارة النفسية في مشكلة لطبيك للحصول على الإقامة في أستراليا.

معلومات مهمة عن الاستشارة النفسية

الغرض من الاستشارة النفسية هو مساعدتك، ووظيفة المستشار النفسي هي الاستماع إلى مخاوفك وعواطفك.

تختلف تجربة العنف الجنسي من شخص لآخر. قد يكون لها تأثير على الأفكار والمشاعر والأفعال والعلاقات الشخصية، وكذلك على كيفية رؤيتك للعالم والتفاعل معه.

قد تكون ردود الأفعال فورية أو قد تستغرق بعض الوقت حتى تحدث. وقد تظهر أيضاً فجأة في أوقات غير متوقعة (وغير مناسبة). يختلف كل شخص عن الآخر ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتفاعل أو عدم التفاعل مع تجربة العنف الجنسي.

بعض ردود الفعل الجسدية التي قد تواجهها مذكورة أدناه، بالإضافة إلى بعض الأفكار والمشاعر والسلوكيات الشائعة التي قد تحدث.

يُعد تعلم إدارة ردود الفعل الجسدية هذه وإيجاد طرق آمنة للشعور بالتحسن جزءاً من عملية التعافي. يستغرق التعافي وقتاً، وأحياناً سنوات عديدة. ستكون بعض الأيام صعبة للغاية ولكن لا تستسلم!

من أين أبدأ؟

السلامة أولاً

أن تكون آمناً وتشعر بالأمان أمر مهم للتعافي من الاعتداء الجنسي.

لمعرفة ما إذا كنت تشعر بالأمان، اسأل نفسك:

- هل أنا في مأمن من المزيد من الاتصال مع الشخص الذي آذاني؟
- هل أشعر بالأمان في المنزل؟
- هل هناك أي شيء أحتاج إلى تغييره من أجل الشعور بالأمان وأن أكون آمناً؟

إذا كنت معرضاً حالياً لخطر العنف من أي نوع، فاطلب المساعدة للعثور على الأمان من خلال البقاء مع صديق موثوق به أو في منزل أحد أفراد العائلة أو العثور على مأوى للعنف الأسري وما إلى ذلك.

إذا لم تكن آمناً أو لا تشعر بالأمان، فمن المهم تحديد ما عليك القيام به لتكون آمناً.

تحدث إلى شخص تثق به

يُعد التحدث مع شخص آمن وداعم ومفيد أحد أفضل الطرق لبدء التعافي من أذى العنف الجنسي. قد يكون هذا صديقاً أو قريباً موثوقاً به أو زعيماً مجتمعياً أو دينياً أو مهنيّاً طيباً أو مستشاراً نفسياً أو أي شخص آخر. يمكنك الاطلاع على ورقة النصائح الخاصة بنا حول العثور على أشخاص آمنين وداعمين من خلال زيارة wearesurvivors.online.

تعافي الجسم

قد يعني التعرض للعنف الجنسي الشعور باختلاف في الجسم أو أن لديك إصابات تستمر بإيلامك. يمكن أن تساعد زيارة الطبيب أو المستشفى في الحصول على العلاج اللازم. في حال عدم الرغبة في القيام بذلك أو عدم القدرة على زيارة الطبيب أو المستشفى، وكونها ليست حالة طارئة، فهناك أماكن أخرى يمكن الذهاب إليها للحصول على المساعدة. يمكنك زيارة المركز الصحي المجتمعي المحلي أو العثور على مركز صحة المرأة المحلي هنا. سيؤدي الاتصال بـ Health Direct على الرقم 1800 022 222 إلى توصيلك مباشرة باختصاصي طبي يمكنك التحدث معه. إذا كنت من مجتمع الميم +LGBTIQ، فقد تتمكن من الحصول على دعم من خدمة الرعاية المجتمعية في ACON.

تعافي العقل

يمكن أن يؤثر العنف الجنسي على الصحة النفسية. هناك الكثير من خدمات الدعم المجانية في أستراليا التي يمكنها