



遭遇性暴力以及儿童性虐待后的康复之路

每个人遭受性暴力的经历都是不同的。这些经历可能会影响您的想法、感受、行为和人际关系，以及您看待世界以及与世界互动的方式。

这些反应可能会立即出现，也可能需要一段时间才会出现。它们也可能在意想不到的（和不方便的）时间突然出现。每个人都是不同的，对于性暴力遭遇的反应或迟钝没有对错之分。

下面列出了您可能会经历的一些身体反应，以及可能出现的一些常见想法、感受和和行为。

学会控制这些身体反应并找到安全的方法来让自己感觉好些是康复过程的一部分。治愈需要时间，有时甚至需要很多年。有些日子会非常艰难，但不要放弃！

我该如何开始康复？

安全第一

保障安全并感到安全对从性侵犯中康复非常重要。

要了解您是否感到安全，请问自己：

- 我是否可以避免与伤害我的人进一步接触？
- 我在家感到安全吗？
- 我需要做些什么改变才能感到并确保安全？

如果您目前有遭受任何形式暴力的风险，请寻求帮助以寻找安全的地方，例如住在可信赖的朋友或家人家中、寻找反家庭暴力避难所等。

如果您处于不安全的环境或者感觉不安全，那么弄清楚需要做什么才能确保安全就很重要。

和您信赖的人谈谈

与一个值得信赖、支持您并愿意帮助您的人交谈是开始从性暴力伤害中康复的最佳方法之一。这个人可以是值得信赖的朋友或亲戚、社区或宗教领袖、医疗专业人员、心理咨询师或其他人。您可以访问 wearesurvivors.online，查看《寻找值得信赖和支持您的人》这一指南。

治愈您的身体

遭受性暴力可能意味着您的身体会感觉异样或有持续疼痛的创伤。去看医生或去医院可以帮助您得到所需要的治疗。如果您不想或不能去看医生或去医院，而且又不是紧急情况，您也可以去其他地方寻求帮助。您可以前往当地的社区健康中心，或在此处查找当地的妇女健康中心。拨打 Health Direct 热线 **1800 022 222**，该热线会直接将您连接到可咨询的医疗专业人员。如果您属于 LGBTQIA+ 社区，您可能可以从 [ACON 的社区护理 \(Community Care\) 服务](#) 获得支持

治愈您的心灵

性暴力会影响您的心理健康。澳大利亚有许多支持服务可在您有自杀倾向、抑郁、焦虑或其他心理健康问题时免费为您提供帮助。和您的医生谈谈自己的心理健康。如果您不能或不想与医生交谈，可以在白天或晚上的任何时间致电 **13 11 14** 联系 Lifeline (生命线)，与训练有素的支持人员交谈。如果您不想打电话，还可以访问 [Lifeline 网站](#) 与支持人员短信沟通或线上聊天。

其他治愈方式

其他幸存者在治愈性暴力创伤时，发现以下方式比较有用：

- 绘画和其他形式的艺术
- 音乐
- 唱歌
- 跳舞
- 戏剧
- 参与自卫、武术等体育运动
- 写诗和 / 或读诗
- 写日记
- 参观教堂、清真寺、寺庙或其他宗教场所
- 阅读其他人的经历
- 加入一个性暴力幸存者的支持小组
- 与可信赖的朋友或亲戚交谈
- 与心理咨询师交谈
- 照顾动物
- 烹饪
- 向警方举报虐待行为
- 寻求正义
- 帮助其他受虐待的人

什么是心理咨询？有帮助吗？

有些人觉得与不认识的人谈论他们的经历很困难，但对于许多性暴力的幸存者来说，除了与朋友和家人交谈之外，与专业心理咨询师交谈也可以帮助他们康复。

在性暴力方面具备专业知识的心理咨询师经过培训，能够识别和帮助解决性暴力的诸多影响。他们可以为您的康复之旅提供帮助。

对心理咨询的担忧

如果您遭受的性侵犯对您的日常生活产生了不良影响，那么心理咨询师可以为您提供帮助。如果您之前没有去看过心理咨询师或心理学家，您可能对此感到担心或害怕，因为您不知道会发生什么。您可能认为去看心理咨询师意味着您很软弱。

您可能从未与任何人谈过您的感受或经历，因此心理咨询可能会让您感到害怕。您可能也不想谈论您的遭遇，或者您可能担心您与心理咨询师的谈话可能不会保密。

如果您是难民和寻求庇护者，您可能还会担心接受心理咨询会对您在澳大利亚的居留申请造成问题。

关于心理咨询的重要信息

心理咨询的目的是帮助您，心理咨询师的工作就是倾听您的担忧和情绪。

澳大利亚的许多服务机构可以免费为您提供心理咨询（不收费）。

心理咨询可以成为您康复过程中的一个重要部分。

您不必在心理咨询过程中讨论任何您不想讨论的事情。您可以根据自己的意愿提供尽可能少或尽可能多的细节。

心理咨询师必须对您所说的所有内容保密（除非这会对您或他人的安全构成威胁）。

参与心理咨询不会影响您的永久居留权申请或签证状态。

与心理咨询师合作

- 性暴力发生后尽快寻求帮助。
- 把所有您认为对您有帮助的事情告诉您的心理咨询师。
- 给自己一些时间来适应心理咨询；这可能可能需要一些时间。
- 尽量多与您的心理咨询师沟通。
- 即使心理咨询变得更加困难，也绝不要自暴自弃。
- 相信您有能力康复。

许多人已经从性暴力的经历中痊愈。这需要时间，但您也可以做到！

正在寻找心理咨询师？

您可能已经知道在哪里寻找心理咨询师，或者您可能有家人或朋友可以告诉您如何寻找心理咨询师。如果您不知道如何寻找，可以咨询您的医生或联系下面这些组织。他们可以通过电话为您提供一些免费的心理咨询，并可以帮助您在社区中寻找当地的心理咨询师：

→ **1800RESPECT**：全国性侵犯、家庭暴力心理咨询服务。致电 1800 737 732。

→ **新南威尔士州性暴力求助热线**。致电 1800 424 017。

如果您不会说英语，则可以使用：

→ **口笔译服务处 (TIS National)**：提供即时口译服务。致电 **131 450**。

还有一些机构有经验帮助新到澳大利亚的性暴力幸存者，或可以帮助难民、寻求庇护者或持有临时签证的人。

→ **寻求庇护者中心 (Asylum Seekers Centre)**。致电 (02)9078 1900。

→ **新南威尔士州酷刑和创伤幸存者治疗和康复服务中心——STARTTS**。致电 (02) 9646 6700。

→ **定居服务国际组织——SSI**。致电 (02) 8799 6700。