



# HỒI PHỤC SAU BẠO LỰC TÌNH DỤC VÀ LẠM DỤNG TÌNH DỤC Ở TRẺ EM

Trải nghiệm về bạo lực tình dục ở mỗi người mỗi khác. Nó có thể tác động đến suy nghĩ, cảm xúc, hành động và các mối quan hệ cá nhân của bạn, cũng như cách bạn nhìn nhận và tương tác với thế giới.

Phản ứng của bạn có thể diễn ra ngay lập tức hoặc có thể mất một thời gian mới xảy ra. Chúng cũng có thể đột nhiên xuất hiện vào những thời điểm bất ngờ (và không thích hợp). Mỗi người mỗi khác và không có cách đúng hay sai để phản ứng hoặc không phản ứng với trải nghiệm về bạo lực tình dục.

Dưới đây là một số phản ứng vật lý mà bạn có thể trải qua, cũng như một số suy nghĩ, cảm xúc và hành vi phổ biến có thể xảy ra.

Học cách kiểm soát những phản ứng vật lý này và tìm ra những cách an toàn để giúp bản thân cảm thấy tốt hơn là một phần của quá trình chữa lành. Quá trình chữa lành cần có thời gian, đôi khi mất nhiều năm. Có những ngày sẽ rất khó khăn nhưng đừng bỏ cuộc!

## TÔI PHẢI BẮT ĐẦU TỪ Đâu?

### An toàn là trên hết

Được an toàn và cảm thấy an toàn là điều cần thiết để phục hồi sau xâm hại tình dục.

Để biết bạn có cảm thấy an toàn hay không, hãy tự hỏi:

- Tôi có thể tránh được việc tiếp xúc thêm với người đã làm tổn thương tôi không?
- Tôi có cảm thấy an toàn ở nhà không?
- Tôi có cần thay đổi điều gì để cảm thấy an toàn hơn không?

Nếu hiện tại bạn đang có nguy cơ bị bạo lực dưới bất kỳ hình thức nào, hãy tìm sự giúp đỡ để tìm nơi an toàn bằng cách ở nhờ nhà một người bạn đáng tin cậy hoặc nhà của thành viên trong gia đình, tìm nơi trú ẩn cho nạn nhân bạo lực gia đình, v.v.

Nếu bạn không an toàn hoặc không cảm thấy an toàn, điều quan trọng là phải tìm ra những gì bạn cần làm để được an toàn.

## NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI BẠN TIN TƯỞNG

Nói chuyện với một người đáng tin cậy, biết thông cảm và giúp đỡ là một trong những cách tốt nhất để bắt đầu chữa lành tổn thương do bạo lực tình dục gây ra. Đây có thể là một người bạn hoặc người thân đáng tin cậy, một nhà lãnh đạo cộng đồng hoặc tôn giáo, một chuyên gia y tế, cố vấn hoặc một người nào khác. Bạn có thể xem bằng mẹo của chúng tôi về cách tìm những người đáng tin cậy và cảm thông bằng cách truy cập [wearesurvivors.online](http://wearesurvivors.online).

## CHỮA LÀNH CƠ THỂ CỦA BẠN

Trải qua bạo lực tình dục có thể khiến bạn cảm thấy cơ thể khác lạ hoặc bị những chấn thương dai dẳng kéo dài. Đến gặp bác sĩ hoặc bệnh viện có thể giúp bạn nhận được phương pháp điều trị cần thiết. Nếu bạn không muốn hoặc không thể đến gặp bác sĩ hoặc bệnh viện, và đó không phải là trường hợp khẩn cấp, thì vẫn có những nơi khác bạn có thể đến để được giúp đỡ. Bạn có thể đến trung tâm y tế cộng đồng địa phương hoặc tìm Trung tâm y tế Phụ nữ địa phương **TẠI ĐÂY**. Gọi đến Health Direct theo số **1800 022 222** để được kết nối trực tiếp với chuyên gia y tế mà bạn có thể trao đổi. Nếu bạn thuộc cộng đồng LGBTQIA+, bạn có thể nhận được sự hỗ trợ từ dịch vụ **Chăm sóc cộng đồng của ACON**.

## CHỮA LÀNH TÂM TRÍ CỦA BẠN

Bạo lực tình dục có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của bạn. Có rất nhiều dịch vụ hỗ trợ miễn phí tại Úc có thể giúp bạn nếu bạn có ý định tự tử, chán nản, lo lắng hoặc có những phiền muộn khác về sức khỏe tinh thần. Hãy trao đổi với bác sĩ về sức khỏe tinh thần của bạn. Nếu bạn không thể hoặc không muốn nói chuyện với bác sĩ, bạn có thể gọi đến Đường dây nóng (Lifeline) theo số **13 11 14** bất kỳ lúc nào trong ngày hoặc đêm để nói chuyện với nhân viên hỗ trợ được đào tạo. Bạn cũng có thể truy cập **trang mạng Lifeline** để nhận tin hoặc trò chuyện trực tuyến với ai đó nếu bạn không muốn nói chuyện qua điện thoại.

### CÁC CÁCH KHÁC ĐỂ CHỮA LÀNH

Một số cách mà những người sống sót khác thấy hữu ích trong việc chữa lành tổn thương do bạo lực tình dục là:

- Hội họa và các hình thức nghệ thuật khác
- Âm nhạc
- Ca hát
- Nhảy
- Kịch
- Các môn thể thao như tự vệ, võ thuật
- Viết và / hoặc đọc thơ
- Viết nhật ký
- Thăm nhà thờ, đền thờ hồi giáo, chùa hoặc những nơi tôn giáo khác
- Đọc về những trải nghiệm của người khác
- Tham gia một nhóm những người sống sót khỏi bạo lực tình dục khác
- Nói chuyện với một người bạn hoặc người thân đáng tin cậy
- Nói chuyện với tư vấn viên
- Chăm sóc vật nuôi
- Nấu ăn
- Báo cáo việc lạm dụng với cảnh sát
- Tìm kiếm công lý
- Giúp đỡ những người bị lạm dụng khác

## TƯ VẤN LÀ GÌ VÀ NÓ CÓ ÍCH GÌ?

Một số người cảm thấy khó chia sẻ về trải nghiệm của mình với những người họ không quen biết nhưng đối với nhiều người sống sót sau bạo lực tình dục, việc nói chuyện với một tư vấn viên chuyên nghiệp cùng với bạn bè và gia đình có thể giúp chữa lành.

Các chuyên gia tư vấn có chuyên môn về bạo lực tình dục được đào tạo để nhận biết và hỗ trợ giải quyết nhiều tác động của bạo lực tình dục. Họ có thể giúp bạn được chữa lành.

## LO LẮNG VỀ VIỆC TƯ VẤN

Nếu vụ tấn công tình dục mà bạn trải qua đang ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày của bạn, thì một chuyên viên tư vấn có thể giúp bạn. Nếu bạn chưa từng đến gặp chuyên viên tư vấn hoặc nhà tâm lý học trước đây, bạn có thể lo lắng hoặc sợ hãi vì bạn không biết điều gì sắp xảy đến. Bạn có thể nghĩ rằng đi gặp chuyên viên tư vấn có nghĩa là bạn yếu đuối.

Có thể bạn chưa từng nói chuyện với bất kỳ ai về cảm xúc hoặc trải nghiệm của mình trước đây, vì vậy việc tư vấn có thể khiến bạn sợ hãi. Bạn cũng có thể không muốn nói về những gì đã xảy ra với bản thân, hoặc bạn có thể lo lắng rằng cuộc trò chuyện với chuyên viên tư vấn có thể không được giữ bí mật.

Nếu bạn có xuất thân là người tị nạn và đang xin tị nạn, bạn cũng có thể lo ngại rằng việc tham vấn có thể gây ra vấn đề cho đơn xin thường trú của bạn tại Úc.

## THÔNG TIN QUAN TRỌNG VỀ VIỆC TƯ VẤN

Mục đích của việc tư vấn là giúp đỡ bạn và công việc của người tư vấn là lắng nghe những lo lắng và cảm xúc của bạn.

Nhiều dịch vụ ở Australia có thể cung cấp cho bạn dịch vụ tư vấn miễn phí.

Tư vấn có thể là một phần quan trọng trong quá trình chữa lành của bạn.

Bạn không cần phải thảo luận bất cứ điều gì bạn không muốn trong quá trình tư vấn. Bạn có thể cung cấp ít hay nhiều chi tiết tùy theo mức độ thoải mái của bạn.

Người tư vấn phải giữ mọi điều bạn nói là riêng tư và bảo mật (trừ khi có nguy cơ ảnh hưởng đến sự an toàn của bạn hoặc của người khác).

Tham gia dịch vụ tư vấn sẽ không ảnh hưởng đến đơn xin thường trú hoặc tình trạng thị thực của bạn.

## LÀM VIỆC VỚI CHUYÊN VIÊN TƯ VẤN

- Nhận trợ giúp càng sớm càng tốt sau khi bạo lực tình dục xảy ra.
- Hãy nói với chuyên viên tư vấn về bất cứ điều gì cụ thể mà bạn cảm thấy có thể hữu ích cho bạn.
- Cho bản thân thời gian để thích nghi với việc tư vấn; có thể mất một thời gian để làm quen.
- Cố gắng giao tiếp với chuyên viên tư vấn của bạn nhiều nhất có thể.
- Ngay cả khi quá trình tư vấn trở nên khó khăn hơn, đừng bao giờ từ bỏ chính mình.
- Tin vào khả năng chữa lành của bạn.

Có rất nhiều người đã chữa lành tổn thương do bạo lực tình dục gây ra. Phải mất thời gian, nhưng bạn cũng có thể làm được!

## TÌM KIẾM CHUYÊN VIÊN TƯ VẤN?

Có thể bạn đã biết nơi để tìm một chuyên viên tư vấn, hoặc có thể có một thành viên gia đình hoặc bạn bè có thể chỉ cho bạn cách tìm một chuyên viên tư vấn. Nếu bạn không biết bắt đầu từ đâu, bạn có thể trao đổi với bác sĩ hoặc liên hệ với các tổ chức dưới đây. Họ có thể cung cấp cho bạn một số dịch vụ tư vấn miễn phí qua điện thoại và có thể giúp bạn tìm một chuyên viên tư vấn ở địa phương để cùng làm việc trong cộng đồng của bạn:

→ **1800RESPECT**: Dịch vụ tư vấn quốc gia về xâm hại tình dục, bạo hành trong nhà và trong gia đình. Gọi 1800 737 732.

→ **Đường dây Trợ giúp về Bạo lực Tình dục của NSW**. Gọi 1800 424 017.

Nếu bạn không nói được tiếng Anh, bạn có thể sử dụng:

→ **Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS National)**: Cung cấp dịch vụ thông dịch tức thời. Gọi **131 450**.

Ngoài ra còn có các tổ chức có kinh nghiệm giúp đỡ những người sống sót sau bạo lực tình dục mới đến Úc, hoặc các tổ chức có thể giúp đỡ người tị nạn, người xin tị nạn hoặc những người có thị thực tạm thời.

→ **Các Trung Tâm dành cho Người xin Tị nạn**. Gọi (02) 9078 1900.

→ **Các Dịch vụ Điều trị và Phục hồi Chức năng cho Nạn nhân Sống sót sau khi bị Tra tấn và Chấn thương của NSW – STARTTS**. Gọi (02) 9646 6700.

→ **Dịch vụ Định cư Quốc tế – SSI**. Gọi (02) 8799 6700.



Để được trợ giúp hoặc tìm hiểu cách trình báo về bạo lực tình dục, hãy truy cập

[wearesurvivors.online](http://wearesurvivors.online)