



寻找值得信赖和支持您的人来提供帮助

如果您遭受过性暴力，您可能会感到非常孤独。您可能会觉得没有人能够理解您所经历的一切，并且您可能还会有内疚、恐惧和尴尬的情绪。这可能会让您不想谈论自己的遭遇。

如果您遭受过性暴力，虽然您可能感到孤独，但重要的是要知道您并不孤单。许多人都遭受过性侵犯，您可以与值得信赖和支持您的人以及服务机构交谈，他们理解您的遭遇。

您是否害怕寻求帮助？

害怕讨论自己的遭遇是正常现象。

您可能被告知或被威胁要对性侵犯事件保密。

您可能会害怕没有人相信您。

如果您以前向某人讲述过性虐待的情况，而他不相信您，那么您可能会失去再次尝试的信心。也许您决定不告诉任何人。

您可能会担心自己会因所发生的事情而受到指责。

您可能还会担心人们会如何反应，尤其是担心他们可能会有负面反应。

如果您遭受过同性暴力，您可能会担心，如果您告诉别人发生了什么，他们会认为您一定是同性恋。

您可能会担心您所讲的内容不会被保密，以及会被您所在社区的成员得知并遭到评判。

您可能会担心，如果被别人得知，会给您的家庭蒙羞。

您可能会担心，如果人们得知您的遭遇，或者您寻求帮助的情况，可能会对您的庇护或签证申请产生负面影响。

这些担心和担忧都很正常。然而，重要的是要记住，如果您选择谈论自己的遭遇，会有值得信赖的、善良的人支持您并相信您。告诉您信赖的人并开始康复之旅，这永远都不会太晚。

如果您遭受过性暴力，那么在社区中找到值得信赖和支持您的人非常重要。

一个值得信赖的人会：

- 相信您
- 关心您
- 愿意帮助您，并且
- 尊重您的隐私。

支持您的人会：

- 帮助他人相信您
- 帮助他人理解您
- 告诉您“这不是您的错”
- 帮助您创造一个可以畅所欲言的安全、保密的环境
- 帮助您克服任何羞耻和屈辱感
- 帮助您建立或重建您的自尊
- 帮助您重新找回自己的感受，并且
- 帮助您表达自己的心声
- 帮助您做出选择

谁能为您提供支持？

- 配偶
- 亲近的家庭成员
- 值得信赖的朋友
- 宗教领袖
- 社区领袖
- 医生或其他医疗专业人员
- 心理咨询师
- 教师
- 个案工作者
- 社区服务机构

如果您首次与人谈话交流后，他们的反应不够积极或不太有帮助，这不是您的错。再找找其他可以交流的人——有时，找到合适的人可能需要一些时间。请不要放弃。会有人能够帮助并且愿意帮助您！

如果没有人可以帮助您，也有许多服务机构在帮助性暴力幸存者方面拥有丰富的经验。您可以联系这些免费的（无费用）服务机构。他们会倾听并为您提供帮助。

这些服务机构包括：

→ **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。

→ **新南威尔士州受害者服务中心 (Victims Services NSW)**。
致电 1800 633 063。

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。

