



遭受性暴力后如何自我关爱

性暴力令人恐惧。如果您遭受过任何类型的性暴力，您可能会感到强烈的愤怒、恐惧、受伤或其他情绪，这些情绪会阻碍您享受生活。您可能还会感觉身体有异样，或者伤口持续疼痛。如果您刚到澳大利亚、持有临时签证或者身边没有可信赖的人，那么您也可能感到孤独，并且担心自己只能将伤痛藏在心里，否则可能无法留在澳大利亚。

在遭遇性暴力后，关爱自己是康复过程的重要部分。这是您每天可以为自己做的事情，可以帮助您以安全的方式让自己感觉好些。

以下是一些自我关爱的简单方式：

善待自己

为了从性暴力中恢复过来，您必须善待自己和他人。如果您内心对所发生的事情有任何自责，这可能会很难做到。如果您因为责怪自己而难以善待自己，试着想象另一个无辜的人也经历了您所经历的事情，现在正在为您所感受到的情绪和影响而挣扎。像善待他人一样善待自己！善待自己的另一种方式是回想一下过去善待过您的人，并想象像他们一样关爱自己。对自己要有耐心——治愈需要时间。

设定界限

设定界限来保护您的情绪和身体健康非常重要。这可能包括远离任何让您感到不安全的人，并避免与任何不支持您康复的人接触。

培养日常习惯

每天保持固定的作息时间表，以便为生活提供规律并帮助您恢复正常生活。这包括规律饮食、锻炼和休闲活动。

寻找积极的方式来表达自己的感受

把您的感受和遭遇以日记、诗歌或故事的方式写下来，是理清情绪的好方法。

通过绘画、作画或音乐等创造性活动来表达自己的感受，也是自我关爱的一个重要部分。

祈祷、放松或冥想对于管理压力和帮助身体放松非常有用。深呼吸练习可以在痛苦的时刻让您的身心恢复平静。有许多应用程序和在线资源可以帮助您完成这些练习，并提供多种语言版本。

关爱自己的身心

自我关爱的一个重要部分就是关爱自己的身心。从 wearesurvivors.online 下载《获取医疗和法律援助》(Getting Medical and Legal Help) 这一指南，了解有关医疗和心理健康护理的更多信息。

定期锻炼和身体活动可以帮助您减轻压力并改善情绪。有许多活动可供选择，例如散步、跳舞、瑜伽或游泳，但一定要选择您喜欢的活动！

保持均衡饮食和补足营养对于您的身心健康至关重要。

保证充足的睡眠和休息。一种方法是培养某种睡前习惯，帮助您在睡前放松并改善睡眠。

文化和精神上的联系

参与您的文化和传统活动可以帮助您获得安慰和认同感。这可以包括烹饪传统菜肴、享受传统音乐、舞蹈或参加宗教仪式等。

如果您有宗教信仰或精神信仰，您可能可以从信仰团体中找到很多安慰和支持。这可能包括与值得信赖的宗教领袖交谈、参加宗教仪式或参与特殊的宗教活动和节日庆典。

关爱自己的情感和心理需求

确保您周围有支持和理解您的家人、朋友或社区成员。

如果您感到孤立无援或孤独，请联系您所在社区的支持服务和组织。

您还可以参与您感兴趣的社区活动。

所有这些都是自我关爱的重要组成部分，可以帮助您建立强大的支持网络并重新获得归属感。

寻找心理咨询服务和 / 或支持小组

许多性暴力的幸存者发现，与合格的心理咨询师交谈是他们自我关爱的一种重要方式。专业支持服务可以提供机密支持。您可以在网站 wearesurvivors.online 上查看《遭遇性暴力后的康复之路》(healing after sexual violence) 这一指南，了解有关心理咨询以及如何寻找心理咨询师的更多信息。支持小组可以成为一个安全的空间，在这里您可以与经历过类似情况的人分享您的经历。许多心理咨询机构也设有支持小组。

每天做一些您喜欢的事情！

自我关爱至关重要，所以每天安排时间做一些您喜欢的事情。每天抽出时间放松一下，并提前准备好丰盛的零食，这样您总会有一些可以期待的东西。

以下是来自性侵犯资源中心（西澳大利亚州）的幸存者关爱包中的一些建议：

- 读一本好书
- 听您喜爱的音乐
- 计划露营、浮潜或徒步旅行
- 泡一个热水澡，比如泡泡澡，或在浴缸中加入浴盐或精油
- 去野餐
- 去海里游泳或去沙滩上散步，或者两者都做！
- 观赏日落
- 预订电影、演出或体育赛事的门票
- 点蜡烛、扩香精油或焚香
- 骑行
- 观看现场乐队表演
- 按摩
- 烹饪您最喜欢的饭菜
- 和朋友一起喝咖啡、吃蛋糕！
- 在花园里度过时光，购买或采摘鲜花

许多机构在帮助性暴力幸存者方面拥有丰富的经验。与支持服务机构取得联系，为您的康复过程获取帮助和支持。

→ **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。