



# CHĂM SÓC BẢN THÂN SAU BẠO LỰC TÌNH DỤC

Bạo lực tình dục vô cùng đáng sợ. Nếu bất kỳ hình thức bạo lực tình dục nào xảy ra với bạn, bạn có thể sẽ cảm thấy vô cùng tức giận, sợ hãi, tổn thương hoặc những cảm xúc khác khiến bạn không thể tận hưởng cuộc sống. Bạn cũng có thể cảm thấy cơ thể khác lạ hoặc bị những chấn thương khiến bạn đau dai dẳng. Nếu bạn mới đến Úc, có thị thực tạm thời hoặc không có người tin cậy xung quanh mình thì bạn có thể cảm thấy cô đơn và sợ rằng mình không thể ở lại Úc trừ khi bạn giữ kín nỗi đau của mình.

Việc chăm sóc bản thân sau khi trải qua bạo lực tình dục là một phần quan trọng trong quá trình chữa lành của bạn. Đây là điều bạn có thể tự làm mỗi ngày để giúp bạn cảm thấy khỏe hơn theo cách an toàn.

**Sau đây là một số cách dễ dàng để bạn có thể tự chăm sóc bản thân:**

## HÃY TỬ TẾ VỚI CHÍNH MÌNH

Để chữa lành tổn thương do bạo lực tình dục, bạn phải tử tế với bản thân và với người khác. Điều này có thể khó khăn nếu có một phần nào đó trong bạn tự trách mình về những gì đã xảy ra. Nếu bạn thấy khó có thể tử tế với bản thân vì bạn tự trách mình, hãy tưởng tượng bạn đang nghe một người vô tội khác cũng đã gặp phải những gì bạn đã trải qua và hiện đang phải đấu tranh với những cảm xúc và ảnh hưởng mà bạn đang gặp phải. Hãy tử tế với chính mình như cách bạn đối xử với người đó! Một cách khác để có thể tử tế với bản thân là nghĩ về một người nào đó đã từng tử tế với bạn trong quá khứ và tưởng tượng rằng bạn cũng có thể tử tế như vậy với chính mình. Hãy kiên nhẫn với bản thân - quá trình chữa lành cần có thời gian.

## ĐẶT RA RANH GIỚI

Điều quan trọng là phải đặt ra ranh giới để bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn. Điều này có thể bao gồm việc tránh xa bất kỳ ai khiến bạn cảm thấy không an toàn theo bất kỳ cách nào và hạn chế tiếp xúc với bất kỳ người nào không ủng hộ quá trình chữa lành của bạn.

## THIẾT LẬP THÓI QUEN HÀNG NGÀY

Duy trì thói quen cố định mỗi ngày để tạo thói quen và quay lại cuộc sống bình thường. Một phần trong đó bao gồm việc ăn uống điều độ, tập thể dục và tham gia các hoạt động giải trí.

## TÌM CÁCH TÍCH CỰC ĐỂ THỂ HIỆN CẢM XÚC CỦA BẠN

Viết về cảm xúc và trải nghiệm của bạn trong nhật ký hoặc dưới dạng thơ hay truyện có thể là một cách tốt để xử lý cảm xúc.

Thực hiện các hoạt động sáng tạo như vẽ, tô màu hoặc âm nhạc để thể hiện bản thân cũng có thể là một phần hữu ích trong việc chăm sóc bản thân.

Cầu nguyện, thư giãn hoặc thiền định có thể rất hữu ích trong việc kiểm soát căng thẳng và giúp cơ thể bạn thư giãn. Các bài tập thở sâu có thể giúp bạn bình tĩnh lại về mặt tinh thần và cơ thể trong những lúc căng thẳng. Có nhiều ứng dụng và tài nguyên trực tuyến giúp bạn thực hiện việc này và chúng có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

## CHĂM SÓC CƠ THỂ VÀ TÂM TRÍ CỦA BẠN

Một phần quan trọng của việc chăm sóc bản thân là chăm sóc cơ thể và tâm trí. Tìm hiểu thêm thông tin về chăm sóc sức khỏe y tế và sức khỏe tâm thần bằng cách tải xuống tờ thông tin 'Nhận Trợ giúp Y tế và Pháp lý' từ [wearesurvivors.online](http://wearesurvivors.online).

Tập thể dục và hoạt động thể chất thường xuyên có thể giúp giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng của bạn. Có rất nhiều hoạt động để lựa chọn, chẳng hạn như đi bộ, khiêu vũ, yoga hoặc bơi lội, nhưng hãy nhớ chọn những hoạt động mà bạn thích!

Duy trì chế độ ăn uống cân bằng và dinh dưỡng tốt là điều cần thiết để hỗ trợ cơ thể và trí óc của bạn.

Ngủ và nghỉ ngơi nhiều. Một cách để thực hiện điều này là tạo thói quen trước khi đi ngủ để giúp bạn thư giãn trước khi ngủ và cải thiện giấc ngủ.

## KẾT NỐI VỀ MẶT VĂN HÓA VÀ TINH THẦN

Tham gia vào nền văn hóa và truyền thống của đất nước mình có thể giúp bạn cảm thấy thoải mái và ý thức được bản sắc của bản thân. Điều này có thể bao gồm những hoạt động như nấu ăn truyền thống, âm nhạc, khiêu vũ hoặc các nghi lễ tôn giáo.

Nếu bạn theo đạo hoặc có niềm tin tâm linh, bạn có thể tìm thấy nhiều sự an ủi và hỗ trợ từ cộng đồng đức tin của mình. Điều này có thể bao gồm việc nói chuyện với một nhà lãnh đạo tôn giáo đáng tin cậy, tham gia các buổi lễ tôn giáo hoặc các sự kiện và lễ hội tôn giáo đặc biệt.

## CHĂM SÓC NHU CẦU TÌNH CẢM VÀ TÂM LÝ CỦA BẠN

Hãy chắc chắn rằng xung quanh bạn có những thành viên gia đình, bạn bè hoặc thành viên cộng đồng luôn ủng hộ và thấu hiểu bạn.

Nếu bạn cảm thấy bị cô lập hoặc cô đơn, hãy tìm đến các dịch vụ và tổ chức hỗ trợ hoạt động trong cộng đồng của bạn.

Bạn cũng có thể tham gia các hoạt động cộng đồng và sự kiện mà bạn quan tâm.

Tất cả những điều này đều là những phần quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân và có thể giúp bạn xây dựng mạng lưới hỗ trợ vững chắc và lấy lại cảm giác được thuộc về.

## TÌM DỊCH VỤ TƯ VẤN VÀ/HOẶC NHÓM HỖ TRỢ

Nhiều người sống sót sau bạo lực tình dục thấy rằng nói chuyện với một chuyên viên tư vấn đạt tiêu chuẩn là cách quan trọng để họ có thể tự chăm sóc bản thân. Các dịch vụ hỗ trợ chuyên biệt có thể cung cấp hỗ trợ một cách bảo mật. Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin về dịch vụ tư vấn và cách tìm chuyên viên tư vấn bằng cách xem tờ thông tin về quá trình phục hồi sau bạo lực tình dục tại trang mạng [wearesurvivors.online](http://wearesurvivors.online). Nhóm hỗ trợ có thể là nơi an toàn để bạn chia sẻ kinh nghiệm của mình với những người đã trải qua tình huống tương tự. Nhiều tổ chức tư vấn cũng điều hành các nhóm hỗ trợ.

## HÃY LÀM ĐIỀU BẠN THÍCH MỖI NGÀY!

Việc chăm sóc bản thân là điều cần thiết, vì vậy hãy dành thời gian mỗi ngày cho những việc bạn thích. Hãy dành thời gian mỗi ngày để thư giãn và chuẩn bị những bữa ăn lớn hơn bình thường để bạn luôn có điều gì đó để mong đợi.

**Sau đây là một số ý tưởng được lấy từ Gói chăm sóc dành cho Người Sống sót của Trung tâm Tài nguyên về vấn đề Tấn công Tình dục (Sexual Assault Resource Centre) (Tây Úc):**

- Đọc một cuốn sách hay
- Nghe những bài nhạc yêu thích
- Lên kế hoạch cho chuyến đi cắm trại, lặn biển hoặc đi bộ đường dài
- Ngâm mình trong bồn tắm nước ấm có chứa bọt, muối tắm hoặc tinh dầu
- Đi dã ngoại
- Bơi ở biển hoặc đi bộ trên cát hoặc làm cả hai!
- Ngắm hoàng hôn
- Đặt vé xem phim, xem chương trình hoặc sự kiện thể thao
- Thắp nến, khuếch tán tinh dầu hoặc đốt hương
- Đi xe đạp
- Xem một buổi biểu diễn ca nhạc trực tiếp
- Đi mát-xa
- Nấu món ăn yêu thích của bạn
- Gặp bạn bè để uống cà phê và có thể là ăn bánh!
- Dành thời gian trong vườn và mua hoặc hái hoa tươi

**Có nhiều tổ chức có nhiều kinh nghiệm trong việc giúp đỡ những người sống sót sau bạo lực tình dục. Liên hệ với dịch vụ hỗ trợ để nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ trong hành trình chữa lành 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.