



# الاعتناء بنفسك بعد التعرض للعنف الجنسي

العنف الجنسي مخيف. إذا حدث لك أي نوع من العنف الجنسي، فقد يكون لديك غضب شديد أو خوف أو أذى أو مشاعر أخرى تمنعك من الاستمتاع بحياتك. قد تشعر أيضًا باختلاف في الجسم أو تكون لديك إصابات تستمر بإيلامك. إذا كنت جديدًا في أستراليا أو لديك تأشيرة مؤقتة أو لست محاطًا بأشخاص آمنين، فقد تشعر أيضًا بالوحدة والخوف من أنك قد لا تتمكن من البقاء في أستراليا ما لم تتكلم على جرحك.

يُعد الاعتناء بنفسك بعد التعرض للعنف الجنسي جزءًا مهمًا من التعافي. إنه شيء يمكنك القيام به لنفسك كل يوم لمساعدتك على الشعور بالتحسن بطريقة آمنة.

فيما يلي بعض الطرق السهلة التي يمكن من خلالها الاعتناء بنفسك:

## اللطافة مع النفس

يجب أن تكون لطيفًا مع نفسك ومع الآخرين من أجل الشفاء من العنف الجنسي. قد يكون هذا صعبًا إذا كنت تلوم نفسك على ما حدث. إذا وجدت صعوبة في أن تكون لطيفًا مع نفسك بسبب لوم الذات، تخيل أن تسمع من شخص بريء آخر مرر به ويكافح الآن مع المشاعر والآثار التي تعاني منها. كن لطيفًا مع نفسك كما تكون مع هذا الشخص! طريقة أخرى لتكون قادرًا على أن تكون لطيفًا مع نفسك هي التفكير في شخص كان لطيفًا معك في الماضي وتخيل أن تهتم بنفسك بهذه الطريقة. كن صبورًا مع نفسك - التعافي يستغرق وقتًا.

## وضع الحدود

من المهم وضع حدود لحماية الصحة العاطفية والجسدية. قد يشمل ذلك الابتعاد عن أي شخص يجعلك تشعر بعدم الأمان بأي شكل من الأشكال والحد من الاتصال بأي أشخاص لا يدعمون تعافيك.

## إنشاء روتين يومي

المحافظة على روتين محدد كل يوم لتوفير الهيكلية في حياتك والعودة إلى الحياة الطبيعية. جزء من هذا يشمل تناول وجبات منتظمة وممارسة الرياضة والأنشطة الترفيهية.

## البحث عن طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر

يمكن أن تكون الكتابة عن مشاعرك وتجاربك في يوميات أو كشعر أو قصص طريقة جيدة لمعالجة مشاعرك. يمكن أن يكون القيام بأنشطة إبداعية مثل الرسم أو التلوين أو الموسيقى للتعبير عن نفسك جزءًا مهمًا من العناية بنفسك.

يمكن أن تكون الصلاة أو الاسترخاء أو التأمل مفيدًا جدًا في إدارة التوتر ومساعدة الجسم على الاسترخاء. يمكن لتمارين التنفس العميق أن تهدئ العقل والجسم خلال لحظات الضيق. هناك العديد من التطبيقات والموارد عبر الإنترنت لمساعدتك في القيام بذلك وهي متوفرة بلغات مختلفة.

## الاعتناء بالجسم والعقل

جزء مهم من الاعتناء بالنفس هو الاعتناء بالجسم والعقل. تعرّف على مزيد من المعلومات حول الرعاية الطبية والنفسية عن طريق تنزيل ورقة نصائح "الحصول على المساعدة الطبية والقانونية" من [wearesurvivors.online](http://wearesurvivors.online).

يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني بانتظام في تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية. هناك الكثير من الأنشطة للاختيار من بينها، مثل المشي أو الرقص أو اليوغا أو السباحة، ولكن تأكد من اختيار الأنشطة التي تستمتع بها!

الحفاظ على نظام غذائي متوازن والحصول على تغذية جيدة أمر ضروري لدعم الجسم والعقل.

الحصول على قسط وافر من النوم والراحة. تتمثل إحدى طرق القيام بذلك في اتباع روتين وقت النوم للمساعدة على الاسترخاء قبل النوم وتحسين جودة النوم.

## التواصل الثقافي والروحي

يمكن أن تساعد المشاركة في الثقافة والتقاليد في توفير الراحة والإحساس بالهوية. يمكن أن يشمل ذلك أشياء مثل الطبخ التقليدي أو الموسيقى أو الرقص أو الطقوس الدينية.

إذا كنت متدينًا أو روحيًا، فقد تجد الكثير من الراحة والدعم من المجتمع الديني. قد يشمل ذلك التحدث مع زعيم ديني موثوق به أو المشاركة في الخدمات الدينية أو المشاركة في الأحداث والمهرجانات الدينية الخاصة.

## الاعتناء بالاحتياجات العاطفية والنفسية

تأكد من إحاطة نفسك بأفراد العائلة أو الأصدقاء أو أفراد المجتمع الداعمين والمتفهمين.

إذا كنت تشعر بالوحدة أو العزلة أو الوحدة، فتواصل مع خدمات الدعم والمنظمات العاملة في المجتمع.

يمكنك أيضًا المشاركة في الأنشطة والفعاليات المجتمعية التي تهتمك.

كل هذه الأشياء هي أجزاء مهمة من الرعاية الذاتية ويمكن أن تساعد على بناء شبكة دعم قوية واستعادة الشعور بالانتماء.

## البحث عن خدمة استشارة نفسية و/أو مجموعة دعم

يجد العديد من الناجين من العنف الجنسي أن التحدث مع مستشار نفسي مؤهل هو وسيلة مهمة يمكنهم من خلالها العناية بأنفسهم. يمكن أن توفر خدمات الدعم المتخصصة دعمًا سريعًا. يمكن معرفة المزيد من المعلومات حول الاستشارة النفسية وكيفية العثور على مستشار نفسي من خلال الاطلاع على ورقة النصائح حول "التعافي بعد التعرض للعنف الجنسي" على الموقع [wearesurvivors.online](http://wearesurvivors.online). يمكن أن توفر مجموعات الدعم مساحات آمنة حيث يمكنك مشاركة تجاربك مع الآخرين الذين مرّوا بمواقف مماثلة. تدير العديد من منظمات الاستشارة النفسية أيضًا مجموعات دعم.

## فعل شيء تستمتع به كل يوم!

إن الاعتناء بنفسك أمر ضروري، لذا حدد وقتًا كل يوم للقيام بشيء تستمتع به. خصص وقتًا كل يوم للاسترخاء وإعداد مكافآت أكبر مقدمًا حتى يكون لديك دائمًا شيء تتطلع إليه.

## فيما يلي بعض الأفكار المأخوذة من حزمة رعاية الناجين من مركز موارد الاعتداء الجنسي (أستراليا الغربية):

- قراءة كتاب جيد
- الاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديك
- التخطيط لرحلة تخيم أو غطس أو المشي لمسافات طويلة
- الجلوس في حمام دافئ مليء بالفقاعات أو أملاح الاستحمام أو الزيوت الأساسية

- الذهاب في نزهة
- السباحة في البحر أو المشي على الرمال أو القيام بالأمرين معًا!
- مشاهدة غروب الشمس
- حجز تذاكر لفيلم أو عرض أو حدث رياضي
- إضاءة الشموع أو نشر الزيوت العطرية أو حرق البخور
- الذهاب لركوب الدراجة
- حضور عرض لفرقة موسيقية
- الحصول على تدليك
- طهي وجبتك المفضلة
- مقابلة صديق لتناول القهوة وربما الكعك!
- قضاء بعض الوقت في الحديقة وشراء أو قطف الأزهار النضرة

هناك العديد من المنظمات التي لديها الكثير من الخبرة في مساعدة الناجين من العنف الجنسي. تواصل مع خدمة دعم لتلقي المساعدة والدعم في رحلة الشفاء.

☞ **1800RESPECT**: الخدمة الوطنية لتقديم الاستشارة النفسية بشأن الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي والأسري.  
اتصل على الرقم 1800 737 732.

☞ **NSW Sexual Violence Helpline (خط المساعدة الخاص بالتعرض للعنف الجنسي في نيو ساوث ويلز)**.  
اتصل على الرقم 1800 424 017.

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، يمكنك استخدام:

☞ **خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS National)**.  
توفر خدمات الترجمة الشفهية المباشرة. اتصل على الرقم 131 450.

هناك أيضًا منظمات لديها خبرة في مساعدة الناجين من العنف الجنسي والذين وصلوا حديثًا إلى أستراليا، أو التي يمكنها مساعدة اللاجئين أو طالبي اللجوء أو الأشخاص الذين يحملون تأشيرات مؤقتة.

☞ **Asylum Seekers Centre (مركز طالبي اللجوء)**.  
اتصل على الرقم 1900 9078 (02).

☞ **خدمة نيو ساوث ويلز لعلاج وإعادة تأهيل الناجين من التعذيب والصدمات - STARTTS**.  
اتصل على الرقم 9646 6700 (02).

☞ **خدمات التوطين الدولية - SSI**.  
اتصل على الرقم 8799 6700 (02).