

الاعتداء الجنسي هو جريمة تسلط وتحكم

أفعال الاعتداء الجنسي هي وسائل للسيطرة على الشخص والتحكم به وليست محاولات للوصول للإشباع الجنسي. تشمل العديد من الاعتداءات الجنسية تهديدات بالإيذاء، والترهيب والإذلال. يعان الناجون من أضرار نفسية شديدة وغالباً إصابات جسدية أيضاً.

الناجي غير مسؤول أبداً عن الاعتداء

يفترض الناس خطأً أن الناجي قد كان بإمكانه منع الاعتداء عن طريق التصرف بأسلوب مختلف. يعتقد بعض الناس أيضاً أن الناجي إن لم يقاوم الهجوم بشدة، فقد أعطى بذلك الموافقة، الأمر الذي يشير ظلاماً إلى أنه مسؤول عن الاعتداء.

الحقيقة هي أن لا أحد يعلم كيف سيرد على الاعتداء.

تكون ردود الأفعال خلال الاعتداء الجنسي غالباً غير واعية أو طوعية لكنها لاإرادية ومعتمدة على الدوائر الدفاعية يف المخ. قد يقاوم الناجي، لكن من الشائع أيضاً أن تتسبب طبيعة الناجين في أن يتخشعوا أو تكون لهم ردود أفعال أخرى متعددة. الإشارة إلى أن الناجي يتحمل بعض المسؤولية سيبنى فقط مسافة عاطفية بينكما. أكثر ما يحتاجون إليه هو الدعم غير المشروط.



اتصل بنا

(801) 467-7282
2035 South 1300 East,
Salt Lake City, Utah 84105
Utah's 24-Hour Sexual Violence
Help-Line: (801) 736-4356
Línea de Apoyo de Violencia
Sexual las 24 Horas de Utah:
(801) 924-0860



raperecoverycenter.org

دليل إرشادي للعائلة والأصدقاء

توجد بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة. عن طريق التصرف بفهم مدروس ومساندة، تستطيع أن تساعد في تقليل صدمة الناجي من الاعتداء الجنسي.

الإفصاح عن الاعتداء الجنسي

يتساءل الأصدقاء والعائلة في معظم الأحيان عن السبب الذي جعل الناجي يتأخر في إخبارهم بشأن الاعتداء. لأن التعلق العاطفي غير موجود، ربما يكون من الأسهل عليهم حتى إخبار شخص غريب قبل الإفصاح عن الاعتداء الجنسي لأحبائهم.

اعلم أن الناجي يثق بك مع أي شيء يرتاح يف الكشف عنه. أي إشارة، لفظية أو غير لفظية، أن ما يقولونه غير مقبول أو مصدق ستقلل قدرتهم على الاستمرار بشكل هائل.

احترم حدودهم. لا تضغط لمعرفة تفاصيل الاعتداء.

بعض أسباب عدم الإفصاح:

- الخوف
- اللوم/الدينونة
- الإحراج/الخزي
- أن تكون العائلة بالفعل يف أزمة
- عدم الرغبة يف التسبب يف القلق

كيف يمكنك المساعدة؟

- دع الناجي يعلم أنك تحبه وتدعمه.
- لا تلم الناجي بغض النظر عن الظروف.
- لا تضغط لمعرفة تفاصيل الاعتداء.
- عليك إدراك أن هناك أساليب متنوعة قد يتفاعل بها الناجي. إنها لا تعكس دائماً حجم الصدمة التي مر بها. اسمح له بالتعبير عن مشاعره، مهما كانت.
- قد تكون رغبتك في التصرف كبيرة. انتبه كي لا تجبر صديقك أو فرد عائلتك على اتخاذ موقف هو غير مستعد لاتخاذ بعد (على سبيل المثال، طلب المشورة، الكلام، الإبلاغ، إلخ).
- قاوم الحماية المفرطة.
- عليك إدراك واحترام احتياجاتهم للخصوصية .
- لا تشعر أو تتصرف وكأنك تملك كل الحلول. إنه ليس دورك.
- أكد للناجي أن الاعتداء الجنسي ليس مساوياً للمجون أو الخيانة.
- أكد للناجي أنك سوف تتحمل هذه الأزمة معه وأن صداقتك وحبك ستظل كما هي.

اعتناء الشخص الذي يساعد الناجي بنفسه

يمن الطبيعي أن تجد صعوبة في التعامل مع الاعتداء الجنسي على شخص قريب منك. قد تشعر بالحزن، والغضب، والذنب، والعجز، والقلق، وفقدان الحس، ومشاعر أخرى. عليك معرفة أنه لا يوجد فترة زمنية معينة للشفاء. إنها عملية خاصة بكل شخص لا يمكن تحديدها مسبقاً.

اعثر على المساعدة التي تحتاجها لتعتني بنفسك وتساند أعباءك من مركز الاستشفاء من الاغتصاب Rape Recovery Center أو مصادر أخرى.

ماذا تقول عندما لا تجد ما تقوله

"أنا لا أريد إجبارك على التحدث عن الأمر عندما لا ترغب يف ذلك. أريدك فقط أن تعلم أنني موجود لاستمع إليك إذا قررت التحدث."

"أريدك أن تعلم أنني لا أعرف ماذا أقول، لكنني أهتم بك، وأصدقك، وسأدعم أي قرارات تصنعها."

"كيف أساعدك؟"