

# Serangan Seksual

**Serangan seksual** melibatkan hubungan seks secara paksa dan tanpa izin. Serangan Seksual biasa terjadi, baik ke atas perempuan mahupun lelaki, dewasa mahupun kanak-kanak.

Di Australia, **serangan seksual merupakan kesalahan jenayah**. Meskipun antara pasangan suami isteri, hubungan seks secara paksa tetap merupakan jenayah.

Bagi mereka yang menjadi mangsa, serangan seksual merupakan pengalaman berat dan meninggalkan kesan berpanjangan. Tiada perasaan yang betul atau salah setelah mengalami serangan seksual. Anda mungkin memerlukan masa yang panjang untuk pulih dan berasa seperti sedia kala. Pentinglah anda menjaga diri dan mendapatkan bantuan jika memerlukannya.

## Kesan Jangka Pendek Serangan Seksual

Anda mungkin ...

- berasa keseorangan, tidak selamat, atau ketakutan
- berasa bingung dan susah berfikir
- susah tidur dan berasa letih
- mengalami mimpi buruk
- berasa tidak sihat dan tiada selera makan
- berasa bersalah dan aib
- berasa marah atau sedih
- kerap memikirkan apa yang terjadi
- berasa sakit badan dan sakit kepala
- berasa tidak mempercayai sesiapa pun
- berasa gementar dan gugup
- berasa diri anda jahat dan kotor

## Kesan Jangka Panjang Serangan Seksual

Anda mungkin ...

- sentiasa kesedihan
- selalu memikirkan apa yang terjadi
- berasa sangat marah
- berasa tidak selamat dan mengawasi bahaya
- berfikir "Betulkah terjadi kepada aku?"
- bimbang tentang masa depan anda
- menjauhi orang lain
- mengalami mimpi yang amat buruk
- berasa keseorangan dan kebingungan
- berasa ingin melukai diri sendiri
- mahukan alkohol atau dadah

## Beberapa petua untuk menjaga diri anda

### Lakukan

- dapatkan bantuan doktor bagi apa sahaja masalah kesihatan
- selalu bersama orang yang mengambil berat
- selalu bersama orang yang anda percayai
- berbincang apabila sudah BERSEDIA
- berehat dan bertenang
- bersenam sedikit jika dapat
- lakukan apa yang anda sukai

### Jangan Lakukan

- minum alkohol atau mengambil dadah
- meninggalkan perkara yang anda gemari
- menjauhi keluarga / sahabat yang mengambil berat
- sentiasa memikirkan apa yang terjadi
- membiarkan kepedihan menghantui anda
- mengambil risiko yang boleh mencederakan
- menyalahkan diri sendiri

# Menjaga diri setelah serangan seks

## Perkara yang anda dapat lakukan

- ▶ Jika cedera, pergilah ke hospital atau doktor untuk dirawat. Hal ini penting.
- ▶ Anda mempunyai pilihan sama ada melaporkan serangan seksual itu kepada Polis atau tidak. Jika ragu-ragu apa yang hendak dilakukan, sebaiknya berbincang dahulu dengan pegawai di salah satu perkhidmatan di bawah. Jika ingin membuat laporan polis, hubungi Skuad Serangan Seksual Polis (lihat nombor di bawah).
- ▶ Jika terfikir anda mungkin mendapat jangkitan atau penyakit kelamin akibat serangan itu, pergilah ke klinik untuk menjalani ujian (lihat di bawah).
- ▶ Kaunseling mungkin berfaedah. Kaunseling bererti berbincang tentang apa yang terjadi dengan orang yang terlatih dan mengambil berat, yang tidak akan menghakimi anda. Anda boleh meminta bantuan jurubahasa.

## Perkhidmatan

▪ SARC (Pusat Sumber Serangan Seksual) – perkhidmatan perubatan dan kaunseling selepas serangan seks	9340 1828
▪ ASeTTS (Persatuan Perkhidmatan Bekas Mangsa Seksaan dan Trauma) – kaunseling dan sokongan lain	9227 2700
▪ Perkhidmatan Advokasi Wanita Berbilang Budaya – sokongan dan advokasi untuk wanita semua budaya yang mengalami penderaan di rumah	9328 1200
▪ Pusat Perkhidmatan Berbilang Budaya WA – kaunseling dan sokongan lain	9328 2699
▪ Ishar – kaunseling dan sokongan, perkhidmatan perubatan, perkhidmatan penerangan dan sokongan tentang keganasan rumah tangga, penderaan seksual dan kesihatan mental untuk wanita semua budaya	9345 5335
▪ Pusat Sumber Pemandatang Metropolitan – sokongan untuk masyarakat berbagai budaya	9345 5755
▪ Pusat Berbilang Budaya Fremantle – penginapan krisis, perkhidmatan akses kesihatan mental dan program penempatan untuk orang pelarian dan pendatang	9336 8282
▪ Perkhidmatan Kesihatan Wanita Gosnells – kaunseling dan penjagaan kesihatan untuk wanita semua budaya	9490 2258
▪ Skuad Serangan Seksual Polis – untuk melaporkan serangan seksual	9428 1600
	131 444 (selepas 5ptg)

## Pusat Sumber Serangan Seksual (SARC)

SARC menawarkan sokongan percuma untuk mangsa (berumur 13 tahun ke atas) yang mengalami serangan seksual sebagai orang dewasa atau penderaan seksual sebagai kanak-kanak.

Doktor dapat terus berjumpa dengan anda setelah serangan seksual (sehingga 2 minggu selepas kejadian). Mereka dapat memberikan ubat bagi mengurangkan peluang kehamilan, melakukan ujian jangkitan penyakit kelamin, dan mengumpulkan bukti sekiranya anda ingin membuat laporan Polis.

Kaunseling percuma juga dapat disediakan, dan jurubahasa dapat diaturkan.

Anda dapat menelefon SARC di **(08) 9340 1828** atau **1800 199 888** (panggilan percuma di talian kabel)

## Ingatlah

- Ada orang untuk anda berbincang.
- Anda tidak keseorangan.
- Apa yang anda rasakan merupakan perkara normal.
- Serangan seks BUKAN kesalahan anda.
- Anda tidak 'gila'.
- Anda dapat sihat dan sembuh semula.

