

# Ubakaji (Kufanya Mapenzi kwa Nguvu)

**Ubakaji ni tendo** linahusisha kumlazimisha mtu mwingine kufanya mapenzi bila hiari. Ubakaji ni kawaida na hutokea kwa wanaume na wanawake, wavulana na wasichana,

Hapa Australia ubakaji ni kosa la jinai. Hata kama watu wameoana, kulazimisha tendo la ndoa ni kosa.

Kwa watu ambao wamebakwa, ni tukio kubwa na wanaweza kuwa na matatizo baada ya tukio. Hakuna namna nzuri au mbaya unaweza kujisikia baada ya tukio la kubakwa. Inaweza kuchukua muda mrefu kupona na kujisikia vizuri tena. Ni muhimu kujitunza na kuomba msaada kama unauhitaji

## Madhara ya muda mfupi ya kubakwa

Unaweza ...

- kujisikia mpweke, hatarini au mwoga
- kujisikia kuchanganyikiwa na kutoweza kufikiria
- kupata matatizo ya kulala na kujisikia mchovu
- kupata ndoto mbaya
- kujisikia mgonjwa na kutokula
- kujilaumu na kujisikia aibu
- kujisikia kuchukua na huzuni
- kufikiria sana kuhusu kilichotokea
- kupata maumivu ya mwili na kichwa
- kujisikia kuwa hakuna mtu wa kumwamini
- kujisikia kutetemeka na wasiwasi
- kujisikia vibaya na mchafu

## Madhara ya muda mrefu ya kubakwa

Unaweza...

- kujisikia vibaya wakati wote
- kufikiria wakati wote kuhusu kilichotokea
- kujisikia kukasirika sana
- kutojisikia salama na wakati wote kuangalia kama kuna hatari
- kufikiria" ni kweli hili limetokea kwangu"
- kuwa na wasiwasi kuhusu baadaye
- kukaa mbali na watu
- kuwa na ndoto mbaya sana
- kujisikia mpweke na kuchanganyikiwa
- kujisikia kutaka kujidhuru

## Kujitunza baada ya kubakwa

### Fanya

- pata msaada wa matatizo yoyote ya kiafya
- tumia muda na watu wanaokujali
- tumia muda na watu unaowaamini
- ongea utakapojisikia TAYARI
- pata mapumziko na utulivu
- fanya mazoezi kidogo kama unaweza

### Usifanye

- kunywa pombe au madawa ya kulevya
- kuacha vitu unavyopenda
- kuwa mbali na familia na marafiki wanaokujali
- kuweka vitu akilini
- usiache hisia mabaya zikutawale
- mambo kwa kubahatisha ambayo yatakuumiza usijilaumu

