

# الاعتداء الجنسي

ينطوي الاعتداء الجنسي على ممارسة الجنس قسرًا على شخص آخر بلا موافقته. الاعتداء الجنسي شائع ويحدث للرجال والنساء والفتيان والفتيات.

في أستراليا، الاعتداء الجنسي جريمة. الجنس القسري جريمة حتى بين شخصين متزوجين.

إنها معاناة كبيرة للأشخاص الذين تعرضوا لاعتداء جنسي ويمكن أن تحصل لهم صعوبات عديدة لاحقًا. ليس هناك شعور صحيح أو خاطئ بعد معاناة الاعتداء الجنسي. قد يستغرق التعافي والشعور بالراحة ثانية وقتًا طويلًا. من المهم أن تعتني بنفسك، وتحصل على المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.

## تأثيرات الاعتداء الجنسي على المدى القصير

قد...

- تشعر بالوحدة، عدم الأمان أو الخوف
- تشعر بالإرتباك، وعدم القدرة على التفكير
- تعاني من مشاكل في النوم والشعور بالتعب
- تصاب بالكوابيس
- تشعر بالتوعلك الصحي ولا تستطيع تناول الطعام
- تشعر بالذنب والعار
- تشعر بالغضب أو الحزن
- تفكر كثيرًا بما حدث
- تشعر بألام في الجسم وبالصداع
- تشعر بأنه لا يمكن الوثوق بأحد
- تشعر بالتداعي والتوتر
- تشعر بأنك سيء وقذر

## تأثيرات الاعتداء الجنسي على المدى الطويل

قد...

- تشعر بالحزن دائمًا
- تفكر دائمًا بما حدث
- تشعر بالغضب الشديد
- تشعر بعدم الأمان وتترقب الخطر دائمًا
- تفكر "هل حدث لي ذلك فعلاً؟"
- تقلق على مستقبلك
- تبقى بعيدًا عن الناس
- تحلم أحلامًا سيئة جدًا
- تشعر بالوحدة والإرتباك
- تشعر بأنك تريد أن تؤذي نفسك
- تشعر برغبة بالكحول والمخدرات

## بعض النصائح حول العناية بنفسك

نعم

- اطلب المساعدة الطبية لأية مشاكل صحية
- إمض وقتًا مع أشخاص يهتمهم أمرك
- اقض وقتًا مع أشخاص تثق بهم
- تكلم عندما تشعر أنك جاهز
- احصل على بعض الراحة والاسترخاء
- قم بالقليل من التمارين إن استطعت
- قم بالأشياء التي تحبها

لا

- تشرب الكحول أو تتناول المخدرات
- تتخلى عن الأشياء التي تحبها
- تبقى بعيدًا عن الأسرة/ الأصدقاء الذين يهتمهم أمرك
- تبقى الأمور عالقة في ذهنك
- تدع المشاعر السيئة تنتابك
- تجاذف بشكل يؤذيك
- تلم نفسك

# العناية بعد الاعتداء الجنسي

## الإجراءات التي يمكنك القيام بها

- ◀ إذا أصبت بجروح، اذهب إلى المستشفى أو الطبيب لتلقي العلاج. هذا مهم.
- ◀ أنت صاحب القرار بإبلاغ أو عدم إبلاغ الشرطة عن الاعتداء الجنسي. إذا كنت غير متأكد مما يجب عمله فقد ترغب في التحدث بهذا الأمر مع عامل في إحدى الخدمات الميينة أدناه. إذا قررت إبلاغ الشرطة، اتصل بفرقة الشرطة الخاصة بالاعتداء الجنسي (انظر الرقم أدناه).
- ◀ إذا كنت تعتقد أنك أصبت بعدوى أو مرض جنسي جراء الاعتداء، يمكنك الذهاب إلى عيادة لإجراء فحوصات (انظر أدناه).
- ◀ يجد بعض الأشخاص أن تلقي المشورة مفيد. تتطوي المشورة على التحدث إلى شخص مهتم ومدرب لا يحكم عليك جراء التجربة التي مرتت فيها. يمكنك طلب استخدام مترجم فوري لدى تلقي المشورة.

## الخدمات

- 93401828 SARC (مركز الموارد للاعتداء الجنسي) - الخدمات الطبية والإرشادية عقب الاعتداء الجنسي
  - 92272700 AseTTS (رابطة الخدمات للناجين من التعذيب والصددمات) - المشورة وغيرها من الدعم
  - 93281200 خدمة دعم النساء المتعددة الثقافات - المساندة والدعم للنساء من ثقافات مختلفة اللواتي يعانين من العنف في المنزل
  - 93282699 مركز الخدمات المتعددة الثقافات في غرب أستراليا - المشورة وغيرها من الدعم
  - 93455335 Ishar - معلومات عن المشورة والدعم، الخدمات الطبية، العنف المنزلي، الأذى الجنسي والصحة العقلية وخدمات دعم للنساء من كل الثقافات
  - 93455755 مركز الموارد المتروبولية للمهاجرين - دعم الأشخاص من الثقافات المختلفة
  - 93368282 مركز فريمانتل المتعدد الثقافات - أزمة الإقامة، الوصول إلى خدمات الصحة العقلية وبرامج الاستيطان للاجئين والمهاجرين
  - 94902258 خدمة غوسنيلز الصحية للنساء - المشورة والرعاية الصحية للنساء من كل الثقافات
  - 94281600 فرقة الشرطة للاعتداء الجنسي - للتبليغ عن اعتداء جنسي
- 131444 (بعد 5 ب.ظ.)

## مركز الموارد للاعتداء الجنسي (SARC)

يقدم SARC الدعم المجاني للأشخاص (الذين تبلغ أعمارهم 13 سنة وأكثر) والذين تعرضوا للاعتداء الجنسي كبالغين أو للآذى الجنسي كأطفال. يوجد أطباء يمكنهم معاينتك مباشرة بعد اعتداء جنسي (حتى أسبوعين بعد الاعتداء). يمكنهم وصف الدواء للتقليل من فرص الحمل، والقيام بفحص للعدوى تتوفر المشورة المجانية أيضاً، ويمكن ترتيب مترجم فوري.

يمكنك الاتصال بـ SARC على الرقم 9340 1828 (08) أو 1800 199 888 (مجاناً من خط أرضي)

● الاعتداء ليس غلطتك.

● أنت لست 'مجنوناً'.

● يمكنك أن تشعر بالصحة والعافية من جديد.

● هناك أشخاص يمكنك التحدث معهم.

● أنت لست وحدك.

● شعورك طبيعي.

