

性侵犯

性侵犯是指在未征得对方同意的情况下强迫与之发生性行为。
性侵犯很普遍，既有可能发生在女性身上，也有可能发生在男性身上，甚至是儿童身上。

在澳大利亚，**性侵犯是一种犯罪行为**。即使两个人是夫妇，强迫性行为也是犯罪。

对于遭受了性侵犯的人，由于这是一种痛苦的经历，在事后可能会出现许多问题。
在经历了性侵犯后会产生各种感受，其中并无对错之分。
有些人可能需要很长一段时间才能康复。

遭受性侵犯后的短期影响

您可能会 ...

- 感到孤独、不安全或害怕
- 感到困惑，而且无法思考
- 睡眠不安，感觉疲惫
- 做噩梦
- 感觉像病了，而且没有胃口
- 感觉内疚，有羞耻感
- 感到生气或悲伤
- 常回想发生过的事情
- 感觉身体疼痛和头疼
- 感觉没有可以信赖的人
- 感觉发抖和紧张
- 感觉不良和肮脏

遭受性侵犯后的长期影响

您可能会 ...

- 总是感觉悲伤
- 总在回想发生过的事情
- 感觉非常生气
- 感到不安和总是保持警惕
- 在想“这事真的发生在我身上了吗？”
- 担心您的将来
- 避开人群
- 会做噩梦
- 感觉孤单和困惑
- 感觉想要伤害自己
- 想酗酒或吸毒

如何照顾自己

要

- 健康出现问题必须去看医生
- 与关心你的人在一起
- 与你信赖的人在一起
- 准备好了再谈
- 好好休息和放松
- 如果可以，稍微锻炼一下身体
- 做一些自己喜欢做的事情

不要

- 酗酒或吸毒
- 停止做自己喜欢做的事情
- 避开关心您的家人/朋友
- 老是把事情埋在心里
- 让不好的感觉影响心情
- 去冒险，以免伤害自己
- 怪责自己

遭受性侵犯后如何照顾自己

您可以做的事情

- ▶ 如果您受伤了，请去医院或去医生处进行治疗。这非常重要。
- ▶ 是否向警方报告此起性侵犯行为，由您自己来决定。如果您不确定该怎么办，您可以与以下列出的服务机构的社工谈一谈。如果您决定要报告警察，请联系警察性侵犯管理小组（Police Sex Assault Squad）（电话号码在下面列出）
- ▶ 如果您认为由于此次性侵犯患上性病或感染，您可以去医疗诊所进行测试（请参阅以下资料）
- ▶ 有些人觉得进行心理咨询有帮助。心理咨询包括与一位接受过训练的、有爱心、不会来随意评论的人来谈一谈您的遭遇。在心理咨询时可以要求使用翻译。

服务机构

■ SARC (性侵犯资源中心 The Sexual Assault Resource Centre)- 遭到性侵犯后的医疗和咨询服务	93401828
■ ASeTTS (经受折磨和重大打击后的生还者服务机构 Association for Services to Torture and Trauma Survivors) - 咨询和其他支持服务	9227 2700
■ Multicultural Women's Advocacy Service 多元文化妇女支持服务 - 为来自不同文化并经历家庭暴力的妇女提供服务和支持	9328 1200
■ Multicultural Services Centre of WA 西澳多元文化服务中心 - 咨询和其他支持	9328 2699
■ Ishar - 为来自所有文化的妇女进行咨询和支持、医疗服务、家庭暴力和性侵犯及精神健康信息和支持服务	9345 5335
■ Metropolitan Migrant Resource Centre 城市移民资源中心 - 支持来自不同文化的人们	9345 5755
■ Fremantle Multicultural Centre 弗里曼特多元文化中心 - 紧急住房、精神健康评估服务、难民和移民安置服务	9336 8282
■ Gosnells Women's Health Service 格斯奈尔女性健康服务 - 为来自所有文化的妇女提供咨询和健康	9490 2258
■ Police Sex Assault Squad 警察性侵犯管理小组 - 报告性侵犯行为	94281600
	131 444 (5 点后)

性侵犯资源中心 The Sexual Assault Resource Centre (SARC)

SARC 为遭受性侵犯的成人或儿童提供支持（年龄为 13 岁或以上）。

中心有医生，可以在您遭到性侵犯后马上见您（可以在事发两周之内）。他们能给您药物以降低怀孕的可能性，还可以为您进行性方面的感染检查。如果您决定要报警，能为您采集证据。

还能为您提供免费心理咨询，并安排翻译。

SARC 的电话是：(08) 9340 1828 或 1800 199 888（从固定电话拨打免费）

请记住：

- 有愿意让您倾诉的人
- 您并不是孤单一人
- 您有这样的感觉是正常的
- 遭到侵犯并不是您的错
- 您不是‘疯子’
- 您可以康复，再度拥抱幸福

