

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 kuchukia 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

Kujitunza baada ya kubakwa

Hatua unazoweza kuchukua

- Kama umeumia nenda hosipitali au kwa daktari kupata matibabu. Hii ni muhimu
- Ni uamuzi wako kama unataka kutoa taarifa polisi au hapana. Kama huna uhakika ni nini unataka kufanya unaweza kuamua kuongea na wafanyakazi wa moja ya huduma zilizoorozeshwa hapo chini. Kama utaamua kutoa taarifa polisi wasiliana na polisi kikosi cha waliobakwa (angalia namba hapo chini)
- Kama unadhani unaweza kuwa umepata maambukizo ya zinaa au ugonjwa kutoka kwenye shambulio unaweza kwenda kwenye zahanati kufanya vipimo (agalia chini)
- Watu wengine wanaona inasaidia kupata ushauri. Kupata ushauri inahusisha kuongea na mtu anayejali, aliyepata mafunzo ambaye hatakuhukumu kuhusu uzoefu wako. Unaweza kuomba mkalimani wakati wa kupata ushauri

Huduma

▪ SARC (The Sexual Assault Resource Centre)- tiba na huduma za ushauri baada ya kubakwa	64581828
▪ ASeTTS (Association for Services to Torture and Trauma Survivors) – ushauri na msaada zaidi	9227 2700
▪ Multicultural Women’s Advocacy Service - msaada na uteteaji wa wanawake kutoka tamaduni tofauti ambao wamepitia vurugu nyumbani	93281200
▪ Multicultural Services Centre of WA – ushauri na msaada zaidi	9328 2699
▪ Ishar - ushauri na msaada, huduma za tiba, vurugu za ndani, unyanyasaji wa kimapenzi na taarifa za afya ya akili na huduma za msaada kwa wanawake wa tamaduni zote	93455335
▪ Metropolitan Migrant Resource Centre - msaada kwa watu wanaotoka tamaduni tofauti	9345 5755
▪ Fremantle Multicultural Centre – nyumba ya dharura, upatikanaji wa huduma ya afya ya akili na mpango wa makazi ya wakimbizi na wahamiaji	93368282
▪ Gosnells Women’s Health Service – ushauri na matunzo ya afya kwa wanawake wa tamaduni zote	94902258
▪ Police Sex Assault Squad - kutoa taarifa baada ya kubakwa	94281600
	131 444 (baada ya saa 11 jioni)

Kituo cha msaada kwa waliobakwa (SARC)

SARC wanatoa msaada wa bure kwa watu (wa umri wa miaka 13 na zaidi) ambao wamebakwa kama watu wazima au kunyanyaswa kimapenzi wakiwa watoto.

Kuna madaktari wanaoweza kukuona moja kwa moja baada ya kubakwa (mpaka baada ya wiki mbili). Wanaweza kukupa dawa kupunguza uwezekano wa kupata mimba, kukupima magonjwa ya zinaa na kukusanya vithibiti kama utaomua kuwataarifu polisi.

Kuna ushauri wa bure na mkalimani anaweza kutayarishwa.

Unaweza kuwapigia SARC kwenye **(08) 6458 1828** au **1800 199 888** (bure kutoka simu ya nyumbani)

Kumbuka

- Kuna watu unaoweza kuongea nao
- Shambulio halikuwa kosa lako
- Huko peke yako
- Hauna “kichaa”
- Jinsi unavyojisikia ni kawaida
- Unaweza kujisikia vizuri na kuwa na afya nzuri tena



Government of Western Australia
North Metropolitan Health Service

