



## عملية الشفاء

يختلف الأشخاص فيما بينهم وكل من الناجين سيكون له تجربة مختلفة مع عملية الشفاء. وعندما تمر بهذه المرحلة، تذكر ما يلي:

كن صادقًا مع نفسك بشأن المشاعر والأفكار.

لا يمكنك التحكم في سلوكيات شخص آخر وأنت غير مسؤول عن تصرفاتهم.

ليس عليك مواجهة ذلك بمفردك.

فكر في التحدث مع صديق موثوق به أو أحد المعارف المهنيين.

اتصل بمركز علاج الاعتداء الجنسي المحلي لمعرفة الخدمات التي يقدمها للناجين.

على مستوى الولاية في أي وقت ، لبدأ أو LaFASA اتصل بخط المساعدة من نهارًا ، كلما أردت التحدث. وهذا مجاني، وسري، وليس عليك إعطاء اسمك.

في بعض الأحيان تكون استراتيجيات المواجهة غير جيدة. اطلب المساعدة إذا كنت تستخدم المخدرات، أو الكحول (بإفراط)، أو تؤدي نفسك أو تستخدم وسائل أخرى.

كن صبورًا مع نفسك. الشفاء والتعامل مع الصدمة قد يستغرق وقتًا طويلاً.

يمكن أن يوفر لك هذا الكتيب المصادر والخيارات لفهم ما هو منطقي بالنسبة لك وكيفية التعامل مع تجاربك الفريدة.

# LaFASA

مؤسسة لويزيانا لمكافحة الاعتداء الجنسي

توفر مراكز علاج الاعتداءات الجنسية خطًا ساخنًا على مدار 24 ساعة، ومعلومات وإحالات، ومشورة مجانية، والمزيد.

[www.lafasa.org](http://www.lafasa.org)

الرئيسي 225.372.8995

خط المساعدة: 888.995.7273

2133 Silverside Drive, Ste. A  
Baton Rouge, LA 70808



# LaFASA

يسنجل اءادت عال

أتقو بلطتي ءافشلا

التي قدمها مكتب مكافحة العنف ضد المرأة، في وزارة العدل KF-99 3923 تم دعم هذا المشروع من قبل المنحة رقم 2018-  
الأمريكية. وجميع الآراء، والاستنتاجات، والتوصيات الواردة في هذا المنشور خاصة بالمؤلفين ولا تعكس بالضرورة آراء وزارة  
العدل، ومكتب مكافحة العنف ضد المرأة.

# عادتعالا وه ام يسنجلال

أنت لست بمفردك.  
لم يكن خطأك  
من الممكن الشفاء

العنف الجنسي لا يحدد

جدارتك

أنت غير مسؤول عن الاعتداء. وتعتبر مشاعر الذنب، والخجل، ولوم النفس هي استجابات طبيعية للعنف الجنسي. ويمكن أن يساعدك العمل في ظل هذه المشاعر على استعادة الثقة بالنفس.

قوتك

إن كونك أحد الناجين لا يجعلك ضعيفاً. وهناك العديد من الأسباب وراء عدم مقاومة الأشخاص عندما يتعرضون للاعتداء. حيث أنهم قد يتجمدون في مكانهم، أو يضحكون، أو يسايرون الموقف، أو يتوقف عقلمهم. فمهما كان ما فعلته لتساير الموقف فلا بأس به.

مستقبلك

نظراً لعدم وجود حلول سريعة لردود أفعالك تجاه الصدمة، فهناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدتك. وتذكر أن الشفاء هو عملية وأنك لست بمفردك.

تعرف على التحديات الفريدة التي تواجهها وامتح نفسك  
المزيد من الحرية

من الضروري أن تتذكر

أنت لست مسؤولاً عن ذلك

الاغتصاب جريمة عنيفة تشمل القوة والسيطرة

لا أحد يطلب أو يستحق التعرض للاغتصاب

لديك الحق في معاشة أي من وجميع المشاعر التي لديك

أنت لست بمفردك

للحصول على المعلومات LaFASA اتصل بخط المساعدة في

وخدمات الدعم السرية والمجانبة طوال اليوم على مدار

الأسبوع

888-995-7273



## الصدمة والاعتداء الجنسي

يختلف تأثير الصدمة التي يسببها العنف الجنسي من شخص لآخر، وقد تتضمن ردود الفعل المحتملة ما يلي:

ردود الفعل العاطفية مثل الإحباط، والشعور بالذنب، والخجل، والخوف، والغضب، والحزن، وتقلب المزاج

ردود الفعل السلوكية مثل عدم القدرة على التركيز و/أو الاسترخاء، وفقدان الاهتمام، وتجنب الأماكن والأشخاص

ردود الفعل الجسدية مثل الغثيان، والصداع، وتغيرات في أوقات تناول الطعام والنوم

لا يوجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور بعد التعرض للاعتداء الجنسي. وقد تكون إدارة ردود الفعل أكثر صعوبة في أوقات معينة. تذكر أن هذا أمر طبيعي وأن ردود الفعل هذه يمكن أن تتلاشى مع الوقت

وأسنجلال ربتعري  
نود عيسنجلال تافرصرتال  
قباتمب كنم ققفاوم  
ريغ هنإ يسنجلال عادتعالا  
كئطاخ فرصرت وهو يسنوناق