

## عملية الشفاء

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

كن صادقاً 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 LaFASA اتصل بخط المساعدة من وقت لوقت، ليلاً أو نهاراً، 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 صبوراً مع نفسك. الشفاء والتعامل مع الصدمة قد يستغرق وقتاً طويلاً.

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

# LaFASA

مؤسسة لوبيزانا لمكافحة الاعتداء الجنسي

توفر مراكز علاج الاعتداءات الجنسية حضاً 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



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

# LaFASA

الاعتداء الجنسي والشفاء  
لِلناجين من الذكور

# ما هو الاعتداء الجنسي؟

في بعض الأحيان يتساءل الناجون عما إذا كان ما تعرضوا له هو اعتداء جنسي. ويعتبر أي اتصال أو سلوك جنسي غير مرغوب فيه بمثابة اعتداء جنسي. ويتضمن ذلك الاغتصاب، والتحرش، والتقبيل بالإكراه، وغيرها من التصرفات الجنسية. ومن الممكن إجبار الشخص أو إفقاده الوعي، أو إسكارة بشدة ليوافق على ذلك. وقد تكون الضحية أي شخص بصرف النظر عن جنسه، أو عمره، أو عرقه، أو مستوى دخله، أو ميوله الجنسية، و/أو قدرته.

كما هو الحال بالنسبة للناجين، فقد يكون الجاني هو أي شخص. وعندما تضطر إلى التعامل بانتظام مع الجناة، فإن عملية الشفاء تتأثر سلبيًا.

إذا تعرضت للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي، فإنك قد عانيت من صدمة مخيفة ومهددة للحياة. وتوضح الأبحاث أن الصدمة يمكن أن تغير جسد الشخص بأكمله، بما في ذلك الدماغ، كما أنها تؤثر على كيفية التصرف أثناء الحدث الصادم وبعده. ومن خلال تلقي المساعدة، يمكن للناجين الشفاء من الصدمة.

**يعتبر الجنس أو التصرفات الجنسية دون موافقة منك بمثابة اعتداء جنسي. إنه غير قانوني. وهو تصرف خاطئ.**

**أنت لست بمفردك.  
لم يكن خطأك.  
من الممكن الشفاء.**

## العنف الجنسي لا يحدد

### رجولتك

عادة ما يشعر الناجين من الذكور بالخجل بشأن الاعتداء. حيث تتعارض التجارب الجنسية التي تتم بالإكراه مع العديد من التوقعات الثقافية بشأن الرجال. ويمكن أن يساعدك العمل خلال هذه المشاعر على أن تصبح أكثر راحة مع رجولتك.

### قوتك

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

### ميولك الجنسية

التعرض للاغتصاب ليس له علاقة بالميول الجنسية للرجل قبل أو بعد الاعتداء. فالمغتصبون تحفزهم الرغبة في ترويع شخص آخر والتحكم فيه، وليس الانجذاب الجنسي. ويكون الارتباك والقلق حيال حياتك الجنسية أمر طبيعي ومن الممكن تصنيفه.

### مستقبلك

نظرًا لعدم وجود حلول سريعة لردود أفعالك تجاه الصدمة، فهناك العديد من المصادر المتاحة لمساعدتك. وتذكر أن الشفاء هو عملية. وأنت لست بمفردك.

## تعرف على التحديات الفريدة التي تواجهها وامنع نفسك المزيد من الحرية

### من الضروري أن تتذكر

أنت لست مسؤولًا عن ذلك. المعتصب هو المسؤول الوحيد.  
الاغتصاب جريمة عنيفة تشمل القوة والسيطرة.  
لا أحد يطلب أو يستحق التعرض للاغتصاب.  
لدبك الحق في معاشة أي من وجميع المشاعر التي لديك.

**LaFASA اتصل بخط المساعدة في  
للحصول على المعلومات وخدمات الدعم  
السرية والمجانية 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:

قد يظهر الرجال المزيد من العنف والعدوانية بدلًا من البكاء والخوف، وذلك بعد الاعتداء مباشرة.

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، والأفكار أو المشاعر.

ردود الفعل الجسدية مثل الغثيان، والصداع، وتغيرات في أنماط 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.