

# الصدمة والاعتداء الجنسي

يمكن أن يساعدك فهم تأثيرات الصدمة على تقديم الدعم بصورة أفضل لمن تحبه. يختلف تأثير الصدمة 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،  
والأفكار أو المشاعر.

ردود الفعل الجسدية مثل الغثيان، والصداع، وتغيرات في  
أنماط تناول الطعام أو النوم.  
القلق، ونوبات الهلع، وذكريات الماضي.

قم بتذكير من تحب بأنه لا توجد 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.

## LaFASA

مؤسسة لويزيانا لمكافحة الاعتداء الجنسي

توفر مراكز علاج الاعتداءات الجنسية خطأً ساخناً  
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

f t i p

## LaFASA

التي قدمها مكتب مكافحة العنف ضد المرأة، KF-99 3923 تم دعم هذا المشروع من قبل المنحة رقم 2016-  
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.

دعم الناجين من  
العنف الجنسي

# دعم الناجين

## هناك عدة طرق لإظهار الدعم:

استمع دون الحكم.

هذا ليس الوقت المناسب لانتقاد وتحليل اختياراتهم أو الحكم عليهم. تجنب  
”لماذا...“ و”كان يجب...“ عندما تتحدث مع من تحب حول الاعتداء أو قراراتهم.

ابحث عن مركز علاج الاعتداء الجنسي المحلي.

وابحث عن Lafasa.org ليس عليك أن تساعد من تحب بمفردك. قم بزيارة  
الخدمات في المنطقة المحلية.

قدم الخيارات واحترم القرارات.

الاعتداء الجنسي يسلب السيطرة من الناجي. الجزء الأكبر من الشفاء لدى  
الناجي هو استعادة السيطرة واتخاذ القرارات. يمكنك تشجيعهم على إبلاغ هيئة  
تطبيق القانون، وطلب الرعاية الطبية، و/أو الاتصال بخدمات الدعم. الناجون  
يدركون الأفضل لصحتهم. وإذا جاء قرارهم ضد هذه الخيارات، عليك أن تحترم  
اختيارهم.

اطمئن بشكل دوري

اطمئن على من تحب من حين لآخر للتأكد من أنهم بخير وأنهم لا يظهرون  
سلوكيات أو آليات مواجهة غير صحية (بعبارة أخرى، تعاطي المخدرات أو  
الكحول).

قم بتشجيع الرعاية الذاتية

الرعاية الذاتية تدور حول التركيز على سلامتنا الجسدية والعاطفية. ويمكن لنظام  
الدعم القوي وروتين الرعاية الذاتية أن يساعدك أنت ومن تحب في إدارة الصدمة

كن صبورًا

الشفاء عملية تستغرق وقتًا. وقد يكون بعض الناجين محبطين من طول الوقت  
الذي يستغرقونه لمعالجة صدماتهم.

طوال اليوم على مدار الأسبوع، LaFASA اتصل بخطط المساعدة في

للحصول على الدعم المجاني

888-995-7273

والسري وخدمات المعلومات.

إن أفضل نقطة للبدء في دعم أحد الناجين هي الإنصات،  
والمعرفة، وطمأننتهم. والشفاء أمر صعب ، ولكن دعمك  
سوف يجعله أسهل.

كرس بعض الوقت للتعرف على الآثار قصيرة وطويلة الأجل  
للصدمة. وسيؤدي ذلك إلى جعلك أكثر حساسية لتجربة  
الشخص الذي تحبه ، ويساعد في إعدادك لنوع الدعم الذي  
قد يحتاجه منك. ومن المرجح أن يقوم الناجون بالانتحار، أو  
يصابوا باضطرابات الأكل، أو يتعاطوا المخدرات و/أو الكحول.  
ومع ذلك، كلما زاد الدعم الذي يحصل عليه الناجي، قل  
احتمال تعرضهم لهذه الأعراض السلبية.

عندما يتعرض من تحب للصدمة، قد تعاني أنت أيضًا من  
أعراض الصدمة المماثلة. وهناك عدة أسباب لحدوث ذلك،  
مثل الشعور بالذنب حيال عدم منع الاعتداء. لذلك تأكد من  
اهتمامك بنفسك لكي تضمن حصول الناجي على شبكة دعم  
قوية. وتذكر، أن المساعدة متاحة لك ولمن تحب

“أنا أصدقك“ قد تكون“  
الكلمات الأكثر معنى وتأثيرًا  
التي يسمعها الناجي

## كيفية الاستجابة

تامل لكل داخلي إله دهجلا نولذبي صاخشأل ضع ب  
نوبحي نم مهل حرصي نأ ذعب اه لوقل “ةبس انملا“  
لوق نم كفوخ لعجت الف .يسنجل اءادتعالل مهضرتب  
كتدعاسم قيرط يف ةبقع حبصي “ةئطاخلا“ تاملكلا  
لكلذل مهتجاج دنع بحت نم ل

يجانل انة نأ مظل تارابعال هذه مادختسا يف ركف و

كقدص أن أ

كعم كلذث ووجل فس آ أن أ

كأطخ كلذ نكي مل

ينتربخ أن كل أركش

ككلاجل عيشي أب مايقلا يننكمي له

كعاجت يروعش ريغي نل اذه

كعمدل انه ان أ