

Набор для самадапамогі

для мігрантаў і ўцекачоў, якія перажылі
сэксуалізаваны гвалт або мяркуюць,
што перажылі яго

Аўтары: Rusnė Kirtiklytė, Reda Jureliavičiūtė
Перакладчыкі: Yauhen Ihnatsyeu, Eteri Kakuliia
Шыхтаванне: Vilija Biekšaitė

Гэтая публікацыя з’яўляецца часткай праекта “AWARE: Стварэнне рэсурсаў і трэнінгаў для барацьбы з сэксуалізаваным гвалтам сярод уцекачоў і мігрантаў” ад арганізацыі Ribologija, які фінансуецца амбасадай ЗША ў Літве. Адказнасць за змесціва дадзенай публікацыі ляжыць на яе аўтарах. Афіцыйная пазіцыя амбасады ЗША ў Літве або Дзяржаўнага Дэпартаменту ЗША ў ёй не адлюстраваная.



Уводзіны

Сэксуалізаваны гвалт — гэта сур'ёзнае здачынства, якое можа здарыцца з кожным, незалежна ад узросту, полу ці паходжання. Калі вы ці хтосьці з вашых знаёмых перажыў непажаданы

сэксуальны кантакт, важна памятаць, што **вы не адны**. Многія людзі сутыкаюцца з падобнымі праблемамі, і падтрымка даступная — нават калі вы не гатовыя ці не можаце адкрыта папрасіць яе.

Распазнаванне сэксуалізаванага гвалту

Сэксуалізаваны гвалт уключае ў сябе любы непажаданы сэксуальныя дзеянні або паводзіны, да якіх вас схіляюць без вашай згоды. Ён можа прымаць розныя формы, такія як:

-  Непажаданыя дотыкі або мацанні
-  Сэксуальныя дзеянні пад прымусам або ціскам
-  Сэксуальная эксплуатацыя або гандаль людзьмі
-  Сэксуальныя дамаганні або абразы словамі
-  Сэксуалізаваны гвалт падчас пазбаўлення волі або ва ўмовах канфлікту

Вы не заўсёды можаце адчуваць сябе гатовымі бяспечна гаварыць пра гэта. Гэта нармальна. Галоўнае — разумець, што тое, што здарылася, не ваша віна.

Распаўсюджаныя рэакцыі на сэксуалізаваны гвалт

Усе рэагуюць па-рознаму. Вашыя пачуцці і перажыванні маюць падставу.

Магчыма, вы адчуеце:

-  Шок, збянтэжанасць або здранцвенне
-  Гнеў, смутак або пачуццё віны
-  Страх або трывогу, асабліва ў пэўных месцах або сітуацыях
-  Цяжкасці з даверам да іншых або пачуццё ізаляцыі
-  Фізічныя сімптомы, такія як галаўны боль, боль у жываце або знясіленне
-  Праблемы са сном або кашмары

Калі вы заўважылі гэтыя пачуцці, ведайце, што гэта натуральная рэакцыя на траўму. Гаенне патрабуе часу.

Як можна сабе дапамагчы

Шануйце сваё цела

- Старайцеся рэгулярна харчавацца і піць ваду
- Адпачывайце як мага больш
- Займайцеся ўлюбёным спортам або рабіце расцяжку, калі маеце на гэта сілы
- Пазбягайце алкаголю або наркотыкаў як вырашэння — яны могуць ускладніць сітуацыю ў далейшым.

Кіруйце стрэсам і эмоцыямі

- Дыхайце глыбока і павольна, калі адчуваеце сябе перагружанымі
- Практыкуйце медытацыю, маляванне або іншыя заняткі, каб супакоіцца
- Запісвайце свае думкі і пачуцці, калі гэта дапамагае
- Дазвольце сабе адчуваць свае эмоцыі не ацэньваючы іх

Стварыце невялікія сеткі падтрымкі

- Па магчымасці звярніцеся да давераных сяброў, членаў сям'і або лідараў супольнасці
- Далучыцеся да бяспечнай суполкі або да групы падтрымкі, калі вам камфортна
- памятайце: падтрымка можа быць нефармальнай і не неабавязкова дзяліцца ўсім

Ведайце свае межы

- Няма нічога дрэннага ў тым, каб сказаць “не” і абараняць сваю асабістую прастору
- Вы маеце права выбіраць, каму давяраць і чым дзяліцца

Бяспечны і ананімны пошук дапамогі

Пошук падтрымкі можа быць складаным з-за страху стыгмы або асуджэння. У Літве вы можаце атрымаць канфідэнцыйную дапамогу праз ананімныя тэлефоны даверу з кваліфікаванымі кансультантамі, даступнымі на некалькіх мовах, у тым ліку на літоўскай. Звяртаючыся па медыцынскую або юрыдычную дапамогу, памятайце, што ваша прыватнасць абаронена правіламі канфідэнцыяльнасці, і многія недзяржаўныя арганізацыі прапануюць бясплатныя або недарагія паслугі для мігрантаў і ўцекачоў. Таксама можа быць карысна звярнуцца да давераных сяброў, лідараў супольнасці або супрацоўнікаў няўрадавых арганізацый, якія могуць дапамагчы вам. У надзвычайных сітуацыях тэлефануйце па нумары 112, каб атрымаць неадкладную прафесійную дапамогу, даступную ўсім.

Карысныя кантакты і рэсурсы Экстраная служба 112 для атрымання тэрміновай дапамогі

www.prabilk.lt

Ананімная тэлефонная лінія даверу і анлайн-чат для канфідэнцыйных кансультацый

www.redcross.lt

Прапануе псіхасацыяльную падтрымку і дапамогу ўцекачам і мігрантам

<https://www.refugees.lt.com/>

Інфармацыя і рэсурсы для ўцекачоў і асоб, якія шукаюць прытулку

<https://lithuania.iom.int/lt>

Паслугі падтрымкі мігрантаў і ўцекачоў, у тым ліку юрыдычная дапамога і сацыяльная падтрымка

www.specializuotospagalboscentras.lt

Канфідэнцыйны рэсурс для ахвяр хатняга гвалту

**Памятайце: вы не адны
Аднаўленне пасля сэксуалізаванага
гвалту — гэта падарожжа, і яго
нармальна праходзіць паступова.
Ваш досвед не вызначае вас як
асобу, і вы заслугоўваеце клопату,
павагі і падтрымкі — на ваших
уласных умовах.**